گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
23-24
JULY & AUG. 2012

www.pzishkmagazine.com

کێ لە مانگی ڕەمەزان دەتوانێت بەڕۆژوو نەبێت





هاوسەرگیریی پێشوەخت

تەمەنی هاوسەرگیری و باڵقبوون
قۆناغەکانی خۆناسین و باڵقبوون لە کچان و کوڕان

گرانەتا(Typhoid Fever)



ڕێگاکانی گواستنەوە و هۆکاری تووشبوون
ماکەکانی و چارەسەر و خۆپاراستن



دەردەپشیلە(تۆکسۆپلازما)

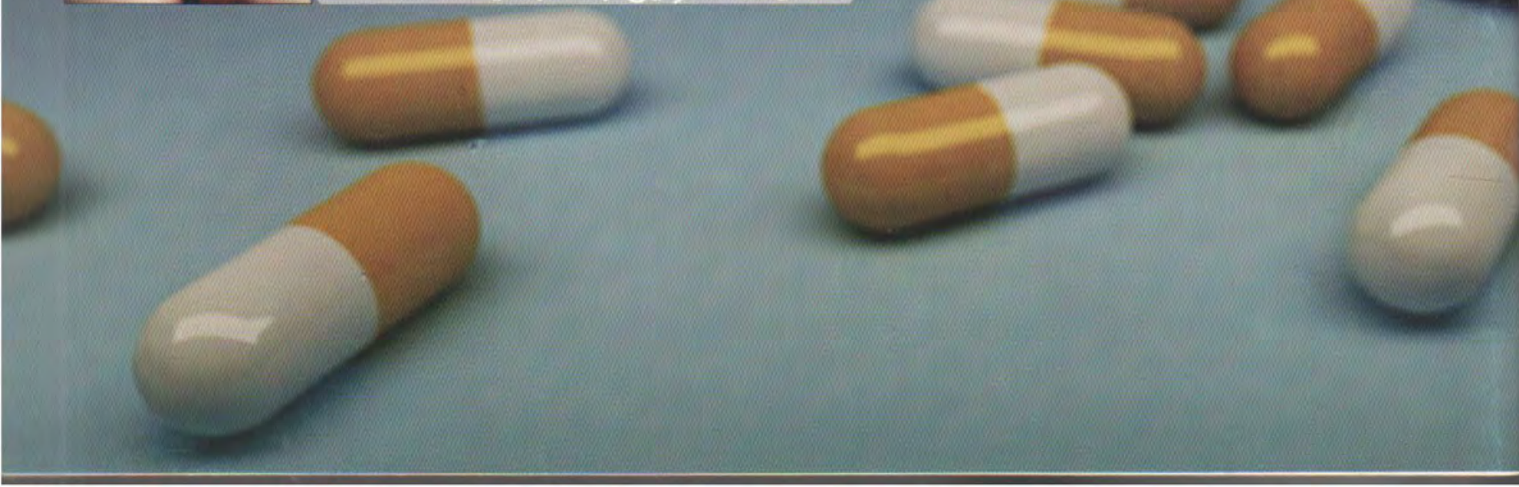
کێ لە مەترسیدایە؟ دەردە پشیلە و دووگیانی
نیشانەکانی و چارەسەر و خۆپاراستن



ئەنسۆلین بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە



کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەنسۆلین و
ماک و ئاڵۆزییەکانی
کەی ئەنسۆلین بەکار دێت؟



ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

www.pzishkmagazine.com

دەستپێکی ساڵی سێیەمی گۆڤاری پزیشک پیرۆزە

سەرەتا خۆم زۆر بەخۆشحاڵ دەزانم، کە وەک بەرێوەبەری ڕاگەیاندن و ووتە بێژی فەرمی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان گەرمترین و جوانترین پیرۆزبایی وەزارەتی تەندروستی پێشکەش بە ستافی گۆڤاری پزیشک بکەم. وێرای دەستخۆشی و سوپاسگوزاری بۆ ئەو ڕۆڵە جوامێرانەی گۆڤارە خنجیلانەکەتان لە ماوەی دوو ساڵی تەمەنیدا لە بواری هۆشیاری تەندروستی لە کوردستاندا، هیوای بەردەوامی و سەرکەوتن و پێشکەوتنی زیاتر بۆ گۆڤارەکەتان دەخوازم. هەڵبەتە بەندە شانازی دەکات کە خۆشی یەکێک بووە لە ستافەکانی ئەو گۆڤارە.

لەم بۆنەیەدا، جێگای خۆیەتی ئاماژە بدەین بە چەند لایەنێکی پرشنگداری گۆڤاری پزیشک کە خۆی لە ناوەڕۆک و پڕ بایەخی بوونی بابەتەکانی و سوور بوونی سەرنوسەر و ستافە دڵسۆزەکەی لەسەر بەردەوامی دان بە بڵاوکردنەوەی ژمارە یەک لەدوای یەکەکانی گۆڤارەکە بە شێوەی مانگانە و بەبێ دابڕان و بە پشت بەخۆ بەستنی لە سەدا سەد، هەروها بەشدار بوونی ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکە پسپۆڕ و بە تواناکانی کوردستان لە نووسینی بابەتی نوێ و پێشکەش کردنی ئامۆژگاری پێویست بەخوێنەرانی.

بەبێ گوومان، ئەگەر باس لەو لایەنانە بکەین کە ڕۆلیان هەبووە لە پرۆسەی بەرز کردنەوەی ئاستی هۆشیاری تەندروستی لە کوردستان لە دوو ساڵی ڕابردوو، ئەوا: گۆڤاری پزیشک پشکێکی گەورەی بەردەکەوێت، بابەتەکانی و مەلەفە تایبەتیەکانی بە بۆنە تەندروستی یەکان وەک ڕۆژی جیهانی بەرەنگار بوونەوەی جگەرەکێشان، شەکرە، شێرپەنجەی مەمک، ئەیدز و چەندانی تر گەواهی دەری ڕۆڵی گۆڤارەکە و ستافە دڵسۆزەکەیەتی لە هەوڵەکانی بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لە ناو کۆمەڵ.

لەکۆتایی دا، هیواخوازم لە ساڵی سێهەمی دەرچوونی گۆڤارەکەتان دا کار لەسەر نوێخوازی بکەن و بایەخ بدەن بە ئەنجامدانی ڕاپرسی و شیکردنەوەی خێرای بارودۆخ بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخی تایبەتی هەندێک گرفتی تەندروستی گشتی و پێشکەش کردنی پێشنیاز بۆ چارەکردن و پێشخستنی بەمەش خزمەتێکی گەورەتر پێشکەش دەکەن بە هاووڵاتیان و بە هەوڵەکانی چاکسازی لە خزمەتگوزاری تەندروستی لە هەرێمی کوردستان.

دووبارە پیرۆزە.

د.خاڵس قادر ئەحمەد

ووتەبێژی فەرمی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان

گۆڤاری پزیشک

پرۆفیسۆر
د.حمەنجم جاف
پزیشکی ڕاوێژکار
سەرۆکی ئەنجوومەنی باڵای کوردستان بۆ پسپۆڕایەتییە پزیشکییەکان



بە بۆنەی تێپەڕ بوونی دوو ساڵ بە سەر دامەزراندن و دەرکردنی ژمارە (سفر)ی گۆڤاری پزیشکی (پزیشک) پیرۆزبایی لە دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک دەکەین، بە هیوای ئەوەی لە ساڵی سێیەم سەرکەوتنی زیاتر بە دەست بێنن و هەر وەک چۆن لە ساڵی دووەم تیراژی گۆڤاری پزیشک زیاد بوو، لە ساڵی سێیەم تیراژی گۆڤاری پزیشک چەند هێندانەیتر زیاد بکات.

گۆڤاری پزیشک کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکییە، هەول و خزمەتێکی نوێیە کە لە لایەن ژمارەیک پزیشکی پسپۆڕ لە هەموو بوارە پسپۆڕییەکانی پزیشکی لە کوردستان دەردەچێت، ئەو بابەت و لێکۆڵینەوانەی کە لە گۆڤاری پزیشک بڵاو کراونەتەوە لەو ماوەی ئەو دوو ساڵەی پێشتر، هەمووی بۆ دەرخستنی گرفتە تەندروستییەکانی کۆمەڵی کوردەواری بووە و لەگەل دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو و پێویست بە گوێرەی سەرچاوە زانستییەکانی سەردەم و لە لایەن کەسی تایبەتمەند هەر یەکەو لە بواری تایبەتمەندی خۆی، هەروەها گۆڤاری پزیشک لە بۆنە تەندروستییە جیهانییەکاندا بوونی هەبووە، بە جۆرێک کە ئەگەر زۆر لە سایتە تەندروستییە جیهانییەکان بنۆڕی، دەبینیت گۆڤاری پزیشک و ئەو زانیاریانەی کە لەو گۆڤارە هاتوون وەکو سەرچاوەی باوەڕ پێکراو بەکار هاتوون، بۆیە گۆڤاری پزیشک توانیوویەتی لەگەل پێشکەوتنە سەردەمییەکان بێت و ئەو پێشکەوتنە خێرایانەی لە بواری پزیشکی بە بەردەوامی بە دوای یەکدا دێن بیگەیەنێت بە خوێنەری کوردی.

بابەتەکانی گۆڤاری پزیشک هەموو بابەتی زۆر بە سوودن بۆ پزیشکان و کۆمەڵگای کوردستانی و لایەنی زانستی بە باشی بەرچاو کردووە، وە لە هەمان کاتدا گرنگی بە خۆپاراستن لە هەموو نەخۆشییەکان داوە بەتایبەتی ئەو نەخۆشییانەی کە لە کاتی ئێستادا لە کوردستان بڵاون، نووسینی بابەتەکان لە زمانێکی کوردی و ئاسان و سادە کە هەموو هاووڵاتیەک بە باشی دەیخوێنێتەوە و لێی تێدەگات، وە لەم ڕووەوە خزمەتێکی بەرچاوی فەرهەنگی پزیشکی و ووشەی کوردی کردووە و بەردەوامیش دەبێت لەسەر ئەو ڕێچکەیە. گۆڤاری پزیشک وەکو گۆڤارێک ڕۆڵـی نواندووە لە پێکانی ئامانجەکانی، بـەوەی کە بووەتە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و پزیشکان و لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان، بە بۆنەی چوونە ناو ساڵی سێیەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک، بە ناوی خۆم و دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەران بەڵێن بۆ هاووڵاتیان دووبارە دەکەینەوە کە بەردەوام بین لە هەوڵ و کۆششمان لە خزمەت گەیاندن بە هاووڵاتیان و کۆمەڵگای کـوردەواری و خزمەت کردنی فەرهەنگی پزیشکی و ووشەی کوردی.

داوا کارم لە ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران و پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و مامۆستایان و مامۆستایانی ئایینی هەموو یارمەتی بڵاو بوونەوەی گۆڤاری پزیشک بـدەن و ڕۆڵ ببینن لە دروسـت کردنی دەوروبـەری تەندروست، کە ئەو ڕۆڵ نواندنە ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینی و مرۆڤایەتییە، کوردەواری و مرۆڤی کورد هەموو کات بۆ بەجێهێنانی ئەو جۆرە ئەرکانە دریغیان نەکردوووە و گیان لەسەر دەست بووە! هیوام بە میللەتەکەمان زۆرە کە یارمەتیدەر دەبن لەسەر خستنی ئەو پرۆژە گرنگە کە گرنگی بە زانیاری پزیشکی و بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی دەدات، کە بە هۆی زۆر بوونی نەخۆشییە سەردەمییەکان و باوەکان لە کاتی ئێستادا میللەتەکەمان لە هەموو کاتێکیتر زۆرتر پێویستی زیاتر بەو گۆڤارە هەیە. لە کۆتاییدا دووبارە دەست خۆشی لە خۆم و دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژ کاری گۆڤاری پزیشک دەکەین و بە نیازی ئەوەی ساڵی سێیەم ساڵی پەرەسەندن و زیاد بوونی زیاتری تیراژی گۆڤاری پزیشک بێت و هیوادارین گۆڤاری پزیشک لە سەر هەمان ڕێچکە بەردەوام بێت بۆ خزمەت کردنی تاک و کۆمەڵگەی کوردستان.



ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.
٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.
٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.
٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.
٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.
١٠- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

له ژماره‌ی داهاتوودا ئه‌م بابه‌تانه بخوێنه‌وه:

١ - پشکنینه‌کانی نه‌خۆشییه‌کانی دڵ.
٢ - نه‌خۆشیی هیمۆ فیلیا، نیشانه‌کانی و چاره‌سه‌رکردنی.
٣ - نه‌خۆشیی شاشبوونی ئێسقانه‌کان چییه و چۆن چاره‌سه‌ر ده‌کرێت.
٤ - نه‌خۆشیی دووکه‌ڵه سی و نیشانه‌کانی و ماکه‌کانی و چاره‌سه‌ر کردنی.
٥ - خه‌وزڕان چییه؟ چاره‌سه‌ری چۆنه؟

بابه‌ته‌کانی ئه‌م ژماره‌یه:

The Concessionaire & Editor in Chief
Dr.azad mantik
Mobile No.: 0750 455 8217
07706408588
E- mail: azadmantik@yahoo.com

Scientific Mien of The Journal:
Prof. Dr.Hama Najm Jaf
Dr.Dashty Dzayee
Prof. Dr.Jabar Hussein
Prof. Dr.Bahram Rassul
Prof. Dr.Nazar Muhammad ameen
Prof. Dr.Jawad Faqe Ali
Assist. Prof. Dr.Tayeeb Sabir Kareem
Dr.Nyaz Shekh Jawad Barzinji
Dr.Jangi Shawkat Salayee

Director of Editing:
Sawza Saadi Saeed

Mein of Editing:
Dr.Xawar Ahmad Mustafa
Dr.Xalas Qadr Ahmed
Dr.Dawood Hassan Ramadhan
Dr.Azad Mustafa Mahmood
Dr.Pishteewan Mam Khdhr
Dr.Hussein Ali Abdullah
Dr.Kareen Taufiq Harf

Financial Administration &
Acountant
Nawroz

Design & Art Direction
Ari
E-mail: ari1355@yahoo.com)
Mobile No: 0750 495 1942

Distribution:
Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com

کێ لە مانگی ڕەمەزان دەتوانێت بە ڕۆژوو نەبێت؟

هەر جارەک مانگی ڕەمەزان دێت، ئەرکێکی زۆر دەکەوێتە سەر پزیشکان و بیری زۆر بۆ هاووڵاتیان دێت، بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشێکیان لە ماڵ هەبێت یان کەسەکە خۆی نەخۆشییەکی دیاریکراوی هەبێت. ئایا بە ڕۆژوو بێت یان بە ڕۆژوو نەبێت؟ خودای گەورە هەردەم خەڵاتی بۆ بەندەکانی ناردووە و کار ئاسانی بۆ کردووە، لە ئایەتی ژمارە (١٨٤)ی سورەتی (بەقەرە؟)، دەفەرموویت: (فمن كان منكم مريچا او على سفر فعده من ايام أخر). لێرەدا ئەوە بە بیرمان دادێت، ئایا نەخۆش (مريض) مەبەست چییە؟ کەسێک نەخۆشی دڵی هەبێت وەکو ئەو کەسە ئەژمارد دەکرێت کە نەخۆشی پەسیوی هەیە؟ زۆر نەخۆشی هەن کە بەڕۆژوو بوون بۆیان وەکو چارەسەرکردن وایە!! سوودی زۆری بۆ نەخۆشییەکە و باری جەستەیی تاکەکە هەیە!! خۆ بەڕۆژوو بوون و پارێزی یەکێکە لە هەنگاوە سەرەکیەکانی چارەسەرکردنی هەردوو نەخۆشییە باوەکانی سەدەی بیست و یەک (نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن). ئێستا لە وولاتانی ڕۆژئاوا، ڕۆژووی موسڵمانان (واتە: بەڕۆژوو بوون بۆ ماوەی هەشت تا دوانزدە کاتژمێر) وەک چارەسەر بەکاردێت. هەر لەبەر ئەوە بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ بەڕۆژوو ببێت یان کێ بەڕۆژوو نەبێت ئەرکێکی گرانە!!؟ مرۆڤ ئەگەر نەخۆش بوو لە مانگی ڕەمەزان دەبێت سەردانی پزیشکێکی ناسراوی موسڵمان بکات بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی: ئایا بەڕۆژوو بێت یان نەبێت؟. چەند جۆرە نەخۆشییەک هەیە کە ڕێگایان پێ نادرێت لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو ببن، ئەوانیش:

١- نەخۆشییەکانی دڵ:

ا. پەککەوتنی دڵ (عجز القلب): پەککەوتنی دڵ دوو جۆری هەیە:

١. لەناکاو: ئەو جۆرە نەخۆشانە ڕێگایان پێ نادرێت بەڕۆژوو ببن، لەبەرئەوەی پێویستیان بە وەرگرتنی چەندەها جۆر دەرمان هەیە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە زۆر میزی پێدەکەن.

٢. پەککەوتنی درێژخایەن (عجز القلب المزمن): ئەوانە دەبێت سەردانی پزیشک بکەن، پزیشکەکە ئەگەر زانی کە باری تەندروستی نەخۆشەکە جێگیرە ڕێنمایی دەکات بەڕۆژوو ببێت بەڵام ئەگەر زانرا باری تەندروستی ناجێگیرە ئەوا ئامۆژگاری کەسەکە دەکرێت، کەبەڕۆژوو نەبێت. لە هەموو بارەکاندا بڕیاردان دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی چارەسەرکەر.

ب. سینگە کوژێ (الذبحە الصدريە): ئەوانەی سینگە کوژێی ناجێگیریان هەیە نابێت بەڕۆژوو ببن یان ئەوانەی حەبی بن زمان بەکاردێنن نابێت بەڕۆژوو ببن. ئەگەر پزیشک کەسێکی پشکنی و نیشانەکانی جێگیر بوون و کەسەکە هیچ ئاریشەیەکی نەبوو، ئەوا: دەتوانرێت ڕێگای بدرێتێ بەڕۆژوو ببێت.

ت. تورەی دڵ (جلطە القلب): ئەوانەی تووشی تورەی دڵ بوونە، ئەوا: لە یەکەی بووژانەوەی دڵ داخیل دەکرێت و نابێت بەڕۆژوو ببێت. هەروەها دوای چوونەوەیان بۆماڵەوە هەتا دوو مانگ پاش تورەی دڵەکە نابێت بەڕۆژوو ببن. هەرچی ئەوانەن تورەی دڵەکەیان کۆن بووە، ئەوا: پزیشک دەیان بینێت و بەگوێرەی باری تەندروستی کەسەکە بڕیار لەسەر ئەوە دەدات بەڕۆژوو ببێت یان نەبێت.

د. نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ: ئەگەر نەخۆشییەکە زۆر توند بوو، دەبێت نەخۆش بەڕۆژوو نەبێت.

هـ. ئەوانەی نەخۆشی تای ڕۆماتیزمیان هەیە (الحمى الروماتيزميە): نابێت بەڕۆژوو ببن.

و. ئەوانەی ناڕێکی لە لێدانی دڵیان هەیە (Arrhythmia): نابێت بەڕۆژوو ببن.

ز. ئەگەر نەشتەرگەری دڵی کردبوو: هەتا سێ مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە نابێت بەڕۆژوو ببێت.



٢ – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: ئەو نەخۆشانەی کە نابێت بەڕۆژوو ببن:

١ – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی لە ناکاو بێت.
٢ – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی درێژخایەنی هەبێت بەڵام لە ناکاو سەر هەڵداتەوە.
٣ – ئاڵۆزی برینی گەدە و برینی دوانزدە گرێی هەبێت.
٤ – نەخۆشێک ڕەوانی (زگچوونی) زۆری هەبێت.
٥ – هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری لەناکاو یان توندی هەبێت یان جەرگی لەناو چوو بێت.

٣ _ نەخۆشییەکانی گورچیلە:

ا. بەردی گورچیلە: ئەگەر بەردی گورچیلە لە حەوزی گورچیلە یان بۆڕی میز هەبوو یان کەسەکە گورچیلەی بەردەوام بەردی دروست دەکرد، نابێت بەڕۆژوو ببێت، بەتایبەتی لە ڕۆژانی زۆر گەرمدا. هەرچی ئەوانەن، بە زمانی میللی، دەڵێن: (رەمل یان قوم)یان هەیە، ئەوانە: دەتوانن بەڕۆژوو ببن بەڵام لە مابەینی بەربانگ و پاشیو ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆنەوە و لەو خواردنانە دوور بن کە ماددەی ئۆکزالاتیان زۆر تێدایە، وەکو: سپێناخ و سلّق و چەرەزات و ...هتد.

ب. هەرچی ئەوانەشن کە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بوون، ئەوا: دەبێت سەردانی پسپۆڕی گورچیلە بکەن بۆ بڕیار دان لە سەر بەڕۆژوو بوونیان.



٤ – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان:

ا. ڕەبۆ: ئەوانەی تووشی ڕەبۆی توند بوونە یان نۆرەی ڕەبۆیان هەیە نابێت بەڕۆژوو بن.
ب. ئەوانەی سینگیان ڕەش بـووە (COPD): ئەگەر بە توندی بوو نابێت بەڕۆژوو ببن.
ج. نەخۆشی سیل لەناکاو: نابێت بەڕۆژوو ببن.
د. هەوکردنی سییەکان: بەگوێرەی باری تەندروستی نەخۆشەکە پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات.

٥ – نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار و دەروونی:

ا. خووداری: ئەوانەی گەشکەیان هەیە (خوودارن) نابێت بەڕۆژوو ببن.
ب. ئەوانەی نەخۆشی لاسەرئێشەی توندیان هەیە نابێت بەڕۆژوو ببن.
ج. نەخۆشی خەمۆکی توند و شکستە خۆیی: نابێت بەڕۆژوو ببن.

٦ – نەخۆشی شەکرە: ئەو جۆرانەی نەخۆشی شەکرە ناتوانن بەڕۆژوو ببن:

ا. شەکرەی منداڵان.
ب. ئافرەتی دووگیان نەخۆشی شەکرەی هەبێت.
ج. نەخۆشێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و چەند ڕۆژێک پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان تووشی بوورانەوە بوو بێت، بەهۆی زۆر بوونی شەکر یان دابەزینی شەکر.
د. ئەو نەخۆشانەی شورنقەی ئەنسۆلین وەردەگرن، بە ژەمی زیاتر لە چل یەکەی ئەنسۆلین.
هـ. شەکرەی ناجێگیر و تەواو کۆنترۆل نەبوو.

ئەنسۆلین بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە

لە کاتی ئێستادا نەخۆشی شەکر یان نەخۆشی قەندی یان سووکەری بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت. لە وەتەی ساڵی (١٩٢١ز) کە ئەنسۆلین دۆزراوەتەوە هەتا ئێستا تاکە چارەسەر بۆ نەخۆشی شەکرەی منداڵان و نەخۆشی شەکرەی کاتی دوو گیانی و هەندێک جۆر لە نەخۆشی شەکرەی گەوران. ئەنسۆلین لە هەموو داو و دەرمانەکانی تری چارەسەری نەخۆشی شەکرە بە مفاترە و بە سوودترە هەتا هەنووکە هەر لە سەر شێوەی شورنقە بە کارد یت. ئەنسۆلین باشترین دەرمانە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە بەڵام هەتا ئێستا لە ناوە خۆمان بە پزیشکانەوە بگرە دەترسێن زوو بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە بە کار بێت، ئەمەش کاردانەوەیەکی دوو فاقی دەبێت. هەندەک زوو هێشتا نەگەیشتوونە ئەو قۆناغەی کە پێویستی بە ئەنسۆلین بە کار دێت و بەمەش کەسەکە ئەگەری دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکانی شورنقەی ئەنسۆلینەکەی لە سەر بە دیار دەکەوێت لەولایدی هەندەک لە شورنقەی ئەنسۆلینەکە دەترسێن و بە کاری نایەنن هەتا نەخۆشییەکە وا سیرایەت دەکێشێت کە لێی بەخەبەر دێین دەبینین دەستی خۆی وەشاندییە. ئەو ترس و تۆقینە لە بەکار هێنانی شورنقەی ئەنسۆلین وەنەبێت خەتایەکە لە نەخۆشەکە بێت بەڵکو پەیوەندی بە فەرهەنگی میللەت و نەبوونی رۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی لای تاک و کۆمەڵەوە هەیە. مرۆڤ نابێت لە بەکار هێنانی شورنقەی ئەنسۆلین بترسێت بەتایبەتی ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە ئەگەر هاتوو بە گوێرەی رێنماییەکان بە کاریان بێنێت ئەوا دوور دەبێت هەم لە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە، هەم لە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە.



• دروست کردنی ئەنسۆلین:

یەکەم جار ئەنسۆلین لە گیانەوەری وەکو مانگا و بەراز وەرگیرا، ئەمەش دوای سەر بڕینیان و دەرهێنانی خانەکانی دوورگەی لانگەر هانز لە ناو پەنکریاس و دەرهێنانی ئەو پڕۆتینەی کە بەر پرسە لە دروست کردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و خاوێن کردنەوەی و ئامادە کردنی بۆ بەکارهێنانی لە لایەن ئادەمیزاد. ئەمەش وایکرد کە بە تەواوی کاری خۆی بکات بەڵام ئەو ئەنسۆلینەی کە سەرچاوەی گیانەوەرییە لە هەندێک کەس دەبووە هۆی درست بوونی ئاڵووشی بەو ماددەی ئەنسۆلینە چونکە پڕۆتینی تری تێدایە کە بۆ لەشی مرۆڤ بە بێگانە ئەژمارد دەکرێت و کەسەکە بەرگری بۆ ئەنسۆلینەکە دروست دەبێت و ئەنسۆلینەکە تەواو کار ناکات، ئەمە سەرەڕای ئەوەی سەرچاوەی گیانەوەری بەشی ئەو ژمارە زۆرە ناکات. هەر بۆیە لە ساڵی (١٩٨٠ز) بە هۆی ئەو پێشکەوتنەی بە سەر بواری ئەندازەی بۆماوەیی داهات، توانرا: ئەو بۆهێڵە بۆماوەیی بەرپرسە لە دروست کردنی ئەنسۆلین بدرێتە بەکتریا و بەکتریاکە دەست بکات بە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین، کە ئەو جۆرە بە ئەنسۆلینی ئادەمی دەناسرێت و کەس هەستەوەری بۆی پەیدا ناکات چونکە سەرچاوەی بۆهێڵە بۆماوەییەکە کە بووەتە هۆی دروست بوونی ئەنسۆلینەکە مرۆڤە، هەر بەو هۆیە لەبەر ئەوەی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی سروشتییە بۆیە لە ئافرەتی دوو گیان کە زگی هەبێت دەدرێت و هیچ مەترسی و زیانێک دروست ناکات. هەتاکو ئێستاش ئەنسۆلین لە رێگای دەمەوە نادرێت چونکە ئەو ترشەلۆکانەی کە لە ناو گەدە هەن تێکیان دەدات و ئەنسۆلینەکە سوودی نابێت، هەر لەبەر ئەوە پێویستە ئەنسۆلین هەر لە شێوەی شورنقە بدرێت. دەبێت ئەوەش بزانین دەرمانی ئەنسۆلین چەند شێوەیەکی هەیە، هەیانە لە ناو بوتڵ، هەیانە لە ناو سرنجێک و هەیانە لە شێوەی قەڵەم. کاتەکانی دانی شورنقەی ئەنسۆلین بە چەند فاکتەرێکەوە بەندە، لەوانە:

١. مەفعوولی ئەنسۆلینەکە: ئایا ئەنسۆلینەکە کیهان جۆرە (کورت، ناوەند، یان درێژ خایەن).

٢. بڕ و جۆری خۆراک: (خواردنی خۆراک ئاستی شەکر لە ناو خوێن زیاد دەکات بەڵام خواردنەوەی مەی کەمی دەکات).

٣. جووله و چووست و چالاکی کەسەکە (وەرزش کردن ئاستی شەکر لە ناو خوێن کەم دەکات).

• کەی ئەنسۆلین بە کار دێت؟

١. نەخۆشەکانی کە تووشی شەکرەی جۆری یەکەم (شەکرەی منداڵان) بوونە.

٢. جۆری دووەمی نەخۆشی شەکر، دوای پارێزی لە خۆراک و خۆ لاواز کردن و وەرزش کردن و بەکار هێنانی حەبی چارەسەری سووکەری. سووکەرییەکەیان کۆنترۆڵ نەبوو.

٣. بوورانەوە و لە هۆش خۆ چوون بە هۆی شەکرەی کیتۆنی.

٤. کاتێک کەسەکەی شەکرەی هەیە نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

٥. ەخۆشی شەکرەی کاتی دوو گیانی.

• ماک و ئاڵۆزییەکانی ئەنسۆلین:

ئەنسۆلین دەرمانێکی زۆر گرنگ و باشە بۆ نەخۆشی شەکرە بەڵام ئەگەر هاتوو بە گوێرەی ڕێنماییەکان بە کار نەهات، ئەوا: لەوانەیە هەندێک ماک و ئاڵۆزی دروست بکات، لەوانە:

١. دابەزینی ئاستی شەکر لە ناو خوێن:

دابەزینی ئاستی شەکر لە ناو خوێن یەکێکە لە گرنگترین ئاڵۆزییەکانی بەکارهێنانی شورنقەی ئەنسۆلین و هەر کەسێک کەوتە سەر ئەو دەرمانە پێویست دەکات خۆی و خانەوادەکەی ئاگاداری ڕوودانی ئەو ئاڵۆزییە بن و نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە ناو خوێن تەواو بزانن و زوو بیناسنەوە. هۆکاری ئەو دابەزینی شەکرە یان بە هۆی وەرگرتنی جەمی زیاد لە شورنقەی ئەنسۆلین یان ئیش کردنی زۆر یان بە هۆی وەرگرتنی ئەنسۆلین و نەخواردنی خۆراکەوە دەبێت. نیشانەکان کە بە هۆی زیادی جەمی ئەنسۆلین تووشی کەسەکە دێن چەندانێکن، هەندێکیان بە هۆی کەم بوونی ئاستی شەکر لە ناو خوێن دروست دەبن و هەندێکیان بە هۆی زۆر بوونی هۆڕمۆنی ئەدرینالین. کاتێک پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بکەین، دەبینین: ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن لە (٤٠ ملگم لە دێسی لیتر) کەمترە و نیشانەکانیش بەم شێوەن:

ا. نیشانەکان بە هۆی کەمی ئاستی شەکر لە ناو خوێن:

١. برسی بوونی زۆر و بێتام.
٢. پشێوی لە بیر کردنەوە.
٣. سەرسووڕان.
٤. گێژ بوون.
٥. هەناسە بڕکێ و خێرا لێدانی هەناسە.
٦. لە هۆش خۆ چوون و بوورانەوە.

ب. نیشانەکان بە هۆی هۆڕمۆنی ئەدرینالینەوە:

١. زەرد هەڵگەڕان و سپی پات بوون و زۆر ئارەقە کردن و بەدەنی سارد هەڵدەگەڕێت.
٢. دەست لەرزین.
٣. ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێ.
٤. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٢. نیشانەکان بە هۆی بەرگرییەوە پەیدا دەبێت:

ا. هەستەوەری (حەساسیە) بە هۆی ئەنسۆلین: دوای (٣٠ — ٦٠) چرکە لە وەرگرتنی شورنقەی ئەنسۆلین حەساسیە بۆ کەسەکە دروست دەبێت، کە جێگای شورنقەی ئەنسۆلینەکەی لێدراوە سۆر دەبێتەوە و ئەستوور دەبێت و دەپەنمێت و دەخورێت. حەساسیەکە بۆ ئەنسۆلینەکە نییە بەڵکو بۆ ئەو پڕتینە گیانەوریە کە لە ناو ئەنسۆلینەکە هەیە، لە کاتی ئێستادا بە هۆی پەیدا بوونی جۆری نوێ لە ئەنسۆلین کەمتر ئەو جۆرە ئەنسۆلینانە بە کار دەبردرێت. ئەگەر کەسێک بە هۆی لێدانی شورنقەی ئەنسۆلین حەساسیەی بۆ دروست بوو، ئەوا: دەرمانی کۆرتیزۆنی لێدەدرێت.

ب. بەرگری پەیدا کردن بۆ کاری ئەنسۆلین: ئەمە کاتێک ڕوو دەدات، کە کەسەکە پێویستی بە زیاتر لە (٢٠٠) یەکە ئەنسۆلین دەبێت. ئەمەش بە هۆی ئەو پرۆتینانەوە دێن کە لە ناو ئەنسۆلینەکەوە هەنە، بەڵام لەگەڵ ئەو پێشکەوتنەی لە بواری بەرهەمهێنانی ئەنسۆلینەوە ڕوویداوە هەتا ڕادەیەک ئەگەری ئەو ئاڵۆزییانە کەم بۆتەوە. وە هەروەها بزانین: ئایا ماوەی ئەنسۆلینەکە بە سەر نەچووە؟ نەخۆشەکە هیچ هەوکردنێکی هەیە.

ت. تێکشکانی چینی پێست و ژێر پێست: کە بە هۆی لێدانی ئەنسۆلین، پێستی نەخۆشەکە لپر لپر دەبێت و نارێک خۆنیشان دەدات. جاری واش هەیە کە ئەو چینەی ژێر پێست ئەستوور دەبێت، بە هۆی خڕبوونەوەی چەوری لە شوێنی لێدانی ئەنسۆلین.

٣. پەنمان و ئەستوور بوونی پەلەکانی خوارەوە:

بە هۆی کۆبوونەوەی ئاو و خوێیەکان بە هۆی کاردانەوەی ئەنسۆلین لە سەر موولوولە خوێنەکانی پەلەکان و گورچیلەکان، بەڵام ئەمە زۆر دەگمەن ڕوو دەدات و ئەگەر ڕوویدا لەوانەیە پزیشک دەرمانی چارەسەری تایبەت بەوە بنووسێت.

٤. چاو ڕەشکە و پێشکە کردن و هەندێک جار داوەشان و بوورانەوە، کە بە هۆی دابەزینی شەکرەوە ڕوو دەدات.

٥. قەڵەو بوون.





هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر)

د. گۆڤاری پزیشک

پرۆسەی هاوسەرگیری پرۆسەیەکی بەرز و پیرۆز و گرنگە، بوونی زۆر پێویستە و هاندانی و زۆر بوونی هاوسەرگیری لە هەر کۆمەڵێکدا نیشانەی ساغ و سەلامەتی کۆمەڵگا دەنوێنێت و ئەو کۆمەڵە دوور دەبێت لە زۆر نەخۆشی دەروونی و ئابووری و جەستەیی و زایندەیی و دەبێتە هۆی خۆش گوزەرانی و زۆر بوونی دەستی کار و پێشکەوتن و زامنکردنی ئاینده. جۆرێک لە پرۆسەی هاوسەرگیری بریتییە لە هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر)، کە لە کۆمەڵەی کوردەواری کەت کەت دەبینرێت و لە لادێ و دێهاتەکان زۆرترە! بەڵام لە ناو شار و شارنشینەکان کەمتر پیادە دەکرێت. (ماوەیەک بەر لە ئێستا: یەک لە رۆژنامەکان ئەوەی بڵاوکرد بووەوە، کە ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە خراپە و پێویستە رێگای لێ بگیرێت (پێدەچوو ئەو برا بەرێزە) دەقا ودەق لە ئینتەرنێتی وەرگرت بێت و وەریگێرا بێتە سەر زمانی کوردی). بۆ روون کردنەوەی هەموو لایەکانی ئەم جۆرە هاوسەرگیرییە لێرەدا باس دەکەین:

١- کاری هیچ لایەنێک و کەسێک نییە کە پرۆسەی هاوسەرگیری بە خراپ وەسف بکات. هەروەها پزیشک لە سەری پێویستە هەموو لایەنی ئیجابی و نێگەتیڤەکانی روون بکاتەوە بەڵام نابێت بە هیچ جۆرە پرۆسەیەکی هاوسەرگیری بە خراپ دابنێت. هەروەها داوا لە کۆمەڵ بکرێت (کوڕ و کچ) ئەگەر ویستیان پرۆسەی هاوسەرگیری پێک بێنن سەردانی سەنتەری تایبەتی هاوسەرگیری بکەن کە حکومەتی هەرێمی کوردستان بە خۆڕایی دایناوە و پشکنینی پێویست بە بێ بەرامبەر بۆ (بووک و زاوا) ئەنجام دەدات و راپۆرتی پزیشکی تایبەت دەدرێت پێیان کە توانای جەستەیی و دەروونیان تەواوە بۆ پرۆسەی هاوسەرگیری. هەروەها هەموو لایەک رۆناکبیران و پزیشکان و مامۆستایانی ئاینی و راگەیاندنەکان هانی زۆر بوونی پرۆسەی هاوسەرگیری بدەن و راگەیاندنەکان ئەوە روون بکەنەوە: کە پرۆسەی هاوسەرگیری پێویستە و هانی (کوڕ و کچ) بدەن کە سەردانی ئەو سەنتەرە بکەن و ئەوە بسەلمێنن کە هەر هاوسەرگیرییەک تایبەتمەندی خۆی هەیە.

٢- تەمەنی هاوسەرگیری لە ئاینی پیرۆزی ئیسلام:

ئاینی پیرۆزی ئیسلامی تەمەنێکی دیاریکراوی دانەناوە کە پرۆسەی هاوسەرگیری تێدا ئەنجام بدرێت (کە ئەمەش حیکمەتێکی گەورەی تێدایە) زۆربەی زانایانی ئیسلام رێگایان بە هاوسەرگیری جەوان (واتا: باڵق بوو) و مێرد منداڵ (نەباڵق بوو) داوە.

٣- تەمەنی هاوسەرگیری لە یاساکانی وولاتەکان:

ا - یاسای وولاتانی ئیسلامی ئاوەها تەمەنی هاوسەرگیری دیاریکراووە: یاسای ئوردنی بۆ کاروباری تاکە کەسی (القانون الآردنی للآحوال الشخ×یە) لە ماددەی پێنج بەم جۆرەی دیاری کردووە (تەمەنی کوڕ ١٦ ساڵ و تەمەنی کچ ١٥ ساڵ) و یاسای تاکە کەسی سوریا (تەمەنی کوڕ بە ١٨ و تەمەنی کچ ١٧ ساڵ) و رێگای داوە بە (تەمەنی کوڕ ١٥ساڵ و تەمەنی کچ ١٣ساڵ) بە مەرجێ قازی رازی بێت و رای سەرپەرشتیار وەربگیرێت. هەروەها یاسای باری کەسێتی عێراقی (تەمەنی هاوسەرگیری تەمەنی کوڕ ١٨ ساڵ داناوە، رێگای داوە بە مارە کردنی تەمەنی کچ ١٥ ساڵ) دوای رازی بوونی سەرپەرشتیار و وەرگرتنی رای قازی.

ب- تەمەنی هاوسەرگیری لە یاسای وولتانیتر: وە یاسای سویسری (کوڕ بە ٢٠ ساڵ و تەمەنی کچ ١٨ ساڵ).

٤- هەروەها ئاینەکانیتر: وەک ئاینی جوولەکە (الشریعە الیهودیە) تەمەنی دیاری کردووە (کوڕ ١٣ ساڵ و تەمەنی کچ ١٢ساڵ).

٥- هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر): دەتوانین لە رووی زانستی و پزیشکی هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر) بەوە پێناس بکەین: کە بریتییە لە هاوسەرگیری پێش باڵق بوون (قبل البلوغ) بۆ کچان هاوسەرگیری پێش وەخت، بریتییە: لە هاوسەرگیری پێش بینینی سووڕی مانگانە. هەرچی پێناساندنی بەوەی، کە بریتییە لە هاوسەرگیری پێش تەمەنی (١٨ ساڵی) ئەوە هیچ بنەمایەکی زانستی نییە!! هاوسەرگیری بەندە بە باڵق بوون، وە باڵق بوون: بریتییە لەو ماوەیەی کە منداڵ تێیدا دەگۆڕێت بۆ پێگەیشتوو (واتە: گەورە دەبێت) کە تیایدا چەندەها گۆڕانی رووکاری و توێکاری و فەسلەجی و دەروونی روو دەدات. وە رووداوێکی کت و پڕنییە! بەڵکو ماوەیەک دەخایەنێت (بە زۆری لە نێوان یەک و نیو تا شەش ساڵ) دەخایەنێت و بەندە بە هۆکاری بۆماوە و دەورویەر و گوزەران و تەندروستی لە کۆتایی ئەو ماوەیەدا تاکەکە بە تەواوی پێدەگات بۆ نموونە لەکچاندا کچەکە سووڕی بێ نوێژی مانگانە دەبینێت، تەمەنی باڵق بوون دەگۆڕدرێت و لە جیهاندا لە نێوان (٩ - ١٦)ساڵیدایە و لە وولاتی ئێمە لە نێوان (١٠ - ١٢) ساڵیدایە. بۆ زیاتر شارەزا بوون دەبێت تەواو شارەزای ئەو قۆناغەی تەمەن بین کە هاوسەرگیرییەکەی تێدا روودەدات، کە قۆناغێکی هەستیارە لە ژیانی مرۆڤ. ئەویش قۆناغی خۆناسین و باڵق بوونە کە دەتوانرێت





وەکو قۆناغێکی دیاریکراو و گرنگ و هەستیاری تەمەن سەیری بکرێت و کەسەکە هەموو گۆڕانکارییەکانی سەر جەستە و دەروونی و باری کۆمەڵایەتی هەمووی دەوری دەبێت لە زامنکردنی ئایندەی ئەو تاکە.

بالّق بوون:

قۆناغێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤ کە تیایدا مرۆڤ لە قۆناغی منداڵییەوە دەچێتە قۆناغێکیتر ئەویش قۆناغی خۆناسین و بالّق بوونە، کە تیایدا منداڵ توانای زایندەیی (سێکسی) پێدەگات. واتە چیدیتر پێیناگووترێت منداڵ و گەورە دەبێت، لەسەر هەموو دایکان و باوکان زانیاری تەواویان دەربارەی ئەو قۆناغەی تەمەنی منداڵەکەیان هەبێت. لەو قۆناغەدا چەندەها گۆڕانکاری جەستەیی و دەروونی بە سەر منداڵەکە دادێت بە هۆی بوونی هۆرمۆنەکانی توخمی، وەکو هۆرمۆنی نێرینە (تیستۆستیرۆن) لە کوڕاندا و هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) لە کچاندا. ئەو تەمەنە کە منداڵ دەکەوێتە ناوی و تێیدا خۆی دەناسێت بریتییە لە تەمەنی هەشت ساڵی بۆ کچان و تەمەنی (٩ — ١٠) ساڵی بۆ کوڕان و ئەو قۆناغە بۆ تەواو بوونی لە نێوان ساڵێک و نیو بۆ شەش هەتا حەفت ساڵ دەخایەنێت زۆر هۆکاری بۆماوەیی و دەروونی و باری جەستەیی و فەرهەنگی دەوری دەبێت لە چ کاتێک کچەکە یان کوڕەکە بکەوێتە ناو تەمەنی بالّق بوون و خۆناسین!! ئەگەر منداڵ لە تەمەنی کەمتر لە حەفت ساڵ خۆی ناسی دەبێت لێکۆڵینەوەی پزیشکی تەواوی بۆ بکرێت یان ئەگەر هەتا دوای حەڤدە ساڵی دەستی بە خۆ ناسین نەکرد ئەوا دەبێت لێکۆڵینەوەی تەواوی پزیشکی بۆ منداڵەکە بکرێت. هەر کە منداڵەکە کەوتە ناو ئەو قۆناغەی تەمەن، ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێن هانی ڕژێنی (مێشکە ڕژێن) دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنی هاندەری توخمە ڕژێنەکان (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) و هۆرمۆنی (LEUTENIZING HORMONE) کە هەرد یەکیان بۆ ئەندامەکانی زاووزێ دەچێت بۆ ئەوەی هانی گەشە کردنیان بدات. لە کوڕان ئەو هۆرمۆنانە کە لە ڕێگای خێنەوە هەر کە گەیشت بە جووتە گوونەکانەوە، ئەوا: یەکسەر گوونەکان هان دەدات بۆ بەرهەم هێنانی سپێرم و هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆ ستیرۆن). لە کچان هەر کە ئەو هۆرمۆنانە دەگەنە هێلکەدان هانی بەرهەم هێنانی هێلکە و هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) دەدات، لە هەمان کاتدا ڕژێنەکانی سەر گورچیلە دەست دەکەن بە دەردانی کۆمەڵە هۆرمۆنێک، کە پێیان دەووترێت: ئەندرۆجین (ANDROGENS) کە هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی مووی بەر و مووی ژێر باڵ (بنهەنگڵ).

• بالّق بوون لە کوڕان:

هەر کە کوڕ کەوتە ناو تەمەنی خۆناسین، گوونەکانی گەورە دەبن و مووی بەری دەردەکەوێت و دواتر گۆڕانکارییەکان لەسەر کوڕەکە ڕوو دەدات و هیچ نیشانەیەکیش نییە بگووترێت ئەوە بە دوای ئەوانیتر دادێت، بەڵکو دەرکەوتنی نیشانەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. مەزەندە دەکرێت ناوەندە تەمەنی خۆناسین بۆ کوڕان لە نێوان (٩ — ١٦) ساڵی بێت، هەندێک لە کوڕان جار جار هەست دەکەن ئازار لە گۆی مەمکیان هەیە یان لە (٥٠٪)یان مەمکیان بڕۆکەک ئەستوور دەبێت، بەڵام ئەو گەورە بوون و ئەستوور بوونە دوای شەش مانگ بە خۆی نامێنێت. دەتوانین نیشانەکانی خۆناسین، بەم شێوەی خوارەوە دیاری بکەین:

١. گەورە بوونی گوونەکان و ئەندامی زاوزێی نێرینە.
٢. هاتنی مووی بەر.
٣. هاتنی موو لە ڕدێنی، سمێڵی گووگرە بوون و هاتنی موو لە سینگ و شان و شەپیلک.
٤. زیاد بوونی باڵا و درێژ بوونی.
٥. گەورە بوونی ئێسکی حەوز.
٦. دەنگ گڕ بوون.
٧. حەزی لە ڕەگەزی بەرامبەر دەبێت، مۆزە مۆز دەکات.
٨. دەرکەوتنی قینچکەی گەنجان (حب الشباب) لە سەر دەم و چاوی.



• قۆناغەکانی خۆناسین:

خۆناسین بە گوێرەی ئەو نیشانانە دەکرێت بە چەند قۆناغێکەوە، ئەوانیش:

١. قۆناغی یەکەم: کە لە تەمەنی (٩ — ١٢) دەست پێدەکات، بە زۆری لە ناوەندی تەمەنی دەساڵی دەبێت. کە تیایدا هۆرمۆنی نێرینە دەست بە دەردان دەکات و ئەو هۆرمۆنە چاڵاک دەبێت، بەڵام هێشتا نیشانەکانیتری خۆناسین بە ڕوونی لە سەر کوڕەکە دەرنەکەوتووە، هەر دوو گوون لەو قۆناغەدا تەواو گەشە دەکات، لە کۆتایی ئەو قۆناغەدا کوڕەکە باڵای درێژ دەبێت.

٢. قۆناغی دووەم: کە لە تەمەنی (٩ — ١٥) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٢ — ١٣) ساڵی، کە تیایدا گوونەکان دەست بە گەورە بوون دەکات و تورەکەی گوون گەورە دەبێت بەڵام ئەندامی زاوزێی نیرینە بە شێوەیەکی وا گەورە و درێژ نابێت. مووی بەر سەر دەر دەهێنن، کە مووی نەرم و کەمە. لە کۆتایی ئەو قۆناغە باڵای کوڕەکە ڕوو لە درێژ بوون دەکات و باڵای بەرز دەبێت کە زۆر ئاشکرا دیار دەکەوێت و گۆڕانکاری تەواو لە شێوەی جەستەی ڕوو دەدات.

٣. قۆناغی سێیەم: کە لە تەمەنی (١١ — ١٦) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٣ — ١٤) ساڵییە. کە تیایدا ئەندامی زاوزێی نێرینە دەست بە درێژ بوون دەکات بەڵام قەبارەکەی بەو پلەیە گەورە نابێت، هەروەها توورەکەی گوون و جووتە گوونەکان قەبارەیان زیاد دەکات و گەورە دەبن. مووی بەر ڕوو لە زیاد بوون دەکات و بڵاوەی لێدەکات و ڕەنگێکی تێر دەبێت و زبر دەبێت.

باڵای بەرە بەرە درێژ دەبێت و بەژنی درێژ دەبێت، لەگەڵی شێوەی جەستەی کوڕەکە و دەم وچاوی دەگۆڕێت بە شێوەیەک خۆی نیشان دەدات کە لە زەلامان بچێت، دەنگی زیاتر گڕ دەبێت و مووی لە دەور و پشتی کۆمی دێت.

٤. **قۆناغی چوارەم:** لە تەمەنی (١١ — ١٧) ساڵی تەمەنی، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٤ — ١٥) ساڵی. کە تیایدا قەبارەی ئەندامی زاوزێی نێرینە ڕوو لە زیاد بوون و گەورە بوون دەکات و درێژییەکەی زیاد دەکات و درێژتر دەبێت. هەروەها قەبارەی جووتە گوونەکان و تورەکەی گوون زیاد دەکات و مووی بەری وەکو کەسێکی تەواو گەورە بوو و پێگەیشتووی لێدێت. مووی لە ڕدێنی زۆرتر دەبێت و ڕدێنی پڕ دەبێت و مووی سمێڵی زۆرتر دەبێت و سمێڵی ڕەشتر دەبێت، دەنگی گڕتر دەبێت و پیستی چەورتر دەبێت، بۆ یەکەم جاریش تووشی شەیتانی بوون و فڕێدانی تۆو (ejaculation) دەبێت.

٥. **قۆناغی پێنجەم:** کە لە تەمەنی (١٤ — ١٨) ساڵی دەست پێدەکات، بە زۆری لە تەمەنی (١٦ ساڵی) دەبێت. کە تیایدا باڵای کوڕەکە تەواو درێژ دەبێت و مووی بەری و ئەندامی زاوزێی نێرینە تەواو وەکو یەکێکی پێگەیشتوو دەبێت و ڕدێن و سمێڵی پڕ دەبێت و دەست بە ڕدێن تاشین دەکات. لە هەندەک لە کوڕان لە کۆتایی ئەو قۆناغە مووی زیاد لە سەر سینگیان دێت.

• باڵق بوون لە کچان:

خۆناسین و باڵق بوون لە کچان زووتر دەست پێدەکات و لە تەمەنی (٨ — ١٣) ساڵی کچەکە خۆنادەناسێت، کە زۆربەی کات یەکەم نیشانەی خۆناسین ئەوەیە کە بنی مەمکی دادەنێت. هەر کە کچەکە کەوتە ناو قۆناغی خۆناسین ئەوا نیشانەکانی، وەکو:

١. **بینی سووڕی مانگانە و بینینی خین دەست پێدەکات و بەزۆری ئەوەش لە تەمەنی نێوان (٩ — ١٦) ساڵی دەبێت.**

٢. **هانی مووی بەر.**

٣. **لە تەنکێش و سینگی گەورە دەبێت بە هۆی خڕ بوونەوەی چەوری لەو جێگایانە.**

٤. **دەرکەوتنی قینچکە لە دەم و چاوی و دەرکەوتنی قینچکەی گەنجان.**

٥. **دەنگ ناسک بوون و شێوەی دەنگی کچان وەردەگرێت.**

٦. **زیاد بوونی باڵای کچەکە و بەژن درێژ بوون.**

• قۆناغەکانی خۆناسین:

خۆناسین لە کچان بە چەند قۆناغێک دەبێت، ئەوەش ڕوون کراوە کە هەموو پرۆسەی خۆناسین لە نێوان یەک ساڵ و نیو هەتا شەش ساڵ دەخایەنێت، بۆیە مەرج نییە هەموو کچان لە یەک کاتدا هەموو قۆناغەکان یەک کات بخایەنێت. خۆناسین و دەست کردن بە باڵق بوون پەیوەندی بە هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆجی و فەسلەجی و هۆرمۆنی و کۆمەڵایەتی و تەندروستی کچەکەوە هەیە، قۆناغەکانیش بریتین لە:

١. **قۆناغی یەکەم:** کە لە تەمەنی (٨ — ١١) ساڵی دەست پێدەکات. کە تیایدا هەر دوو هێلکەدان هان دەدرێن و بڕی زۆر لە هۆرمۆنی مێینە دەردەدرێت. بەڵام هیچ نیشانەی دیاریکراو لە سەر کچەکە دەرناکەوێت.

٢. **قۆناغی دووەم:** کە لە تەمەنی (٨ — ١٤) ساڵی دەبێت، لە نێوەندە تەمەنی (١١ — ١٢) ساڵی دەست پێدەکات. کە تیایدا کچەکە بنی مەمکی دادەنێت و وەکو گۆپکۆکەک دەبێت و کچەکە کێشی لەشی زیاد دەکات و بەژن و باڵای بەرز دەبێت و زیاد دەکات. مووی بەر دێت و موەکان نەرم و خاو دەبێت.

٣. **قۆناغی سێیەم:** کە لە تەمەنی (٩ — ١٥) ساڵی دەبێت، بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٢ — ١٣) ساڵی. کە تیایدا مەمکەکان گەورە دەبن و مووی بەر زۆرتر دەبێت ڕەنگی تێر دەبێت و زبر دەبێت. بەژن و باڵا درێژتر دەبێت و جەستەی گەورەتر دەبێت، قەبارەی ئەندامی زاوزێی گەورەتر دەبێت و دەردراەکانی ناوچەی زێی دەبێت و کە ڕەنگی سپی پات یان کاڵ دەبێت و بە دەردراوێکی ئاسایی ئەو ناوچەیە ئەژمارد دەکرێت. لە کۆتایی ئەو قۆناغە هەندێک لە کچەکان سووڕی مانگانە دەبینن و خین دەبینن بۆ یەکەم جار.

٤. **قۆناغی چوارەم:** لە تەمەنی (١٠ — ١٦) ساڵی، کە بە زۆری لە ناوەندە تەمەنی (١٣ — ١٤) ساڵی دەبێت. کە تیایدا مووی بەر تەواو خۆ پڕ دەکات و شێوەی سێ گۆشە وەردەگرێت، مووی بنهەنگڵی دێت. لەو قۆناغەدا سووڕی مانگانەی دەست پێدەکات ئەگەر لە قۆناغەکەی پێشتر سووڕی مانگانەی نەدیت بێت و ئەگەر لەو قۆناغەی پێشتر سووڕی مانگانەی





دیت بێت ئەوا لەو قۆناغەدا سووڕەکەی ڕێک دەبێت و هێلکەدانان (ovulation) ڕوو دەدات و سووڕی مانگانەی کچەکە ڕێک دەکەوێت چونکە لە سەرەتای یەکەم سێ ساڵی خۆناسینی کچەکە ئاساییە سووڕی مانگانەی ڕێک نابێت و هێلکەدانان ڕوو نادات بۆیە لە کۆتایی ئەو قۆناغەدا بە هۆی ڕێک بوونی سووڕی مانگانە کرداری هێلکەدانان ڕێک دەبێت وەکو ئافرەتێکی پێگەیشتووی لێدێت.

٥. **قۆناغی پێنجەم:** کە تەمەنی ((١٢ — ١٩) ساڵی، بە زۆریش لە ناوەندە تەمەنی (١٥) ساڵییە. کە تیایدا گۆڕانکاری و پێگەیشتن بۆ تـەواو کامل بـوون و گـەورە بـوون دەچێت و کچەکە وەکو ئافرەتێکی تەواو پێگەیشتوو حیسابی بۆ دەکرێت. کە تیایدا هەر دوو مەمک تەواو گەورە دەبن و مووی بەر تەواو دێت، کچەکە بەژن و باڵای تەواو دەبێت. کرداری هێلکەدانان و سووڕی مانگانەی تەواو ڕێک دەکەوێت.

❊ هۆکارەکان و باڵق بوون:

زۆر هۆکار هەن کە کار لە باڵق بوون دەکـەنْ وەکو هۆکاری فەرهەنگی و ئایینی و کۆمەڵایەتی و دارایی و باری تەندروستی کچ یان کوڕەکە بەڵام هەتا ئێستا نەزانراوە کەی بە خاڵی جیا کردنەوە دابنرێت کە بووترێت ئەو تەمەنە سەرەتای باڵق بوونە؟! هەر کە کچ یان کوڕەکە لە ژێر کاریگەری ئەو فاکتەرانەی کە باس کران کەوتە ناو تەمەنی باڵقبوون ئەوا هەموو قۆناغەکان یەک بە دوای یەکدا دێن. بە لەبەر چاو گرتنی گۆڕانە فەسلەجی و ڕەفتار و ئاکارەکانی باڵقبوون لە هەموو قۆناغەکان پێویستە چونکە شان بە شان گۆڕانکارییە جەستەییەکان، گۆڕانکاری فەسلەجی و ڕەفتاری لە کەسایەتی تاکەکە ڕوو دەدات زۆرتر کەسەکە لەو تەمەنە حەز بەوە دەکات کە سەربەخۆ بێت. باڵق بوون هەر چۆنێک بێت قۆناغێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤ و هەموو مرۆڤەکان بەو قۆناغەدا ڕۆیشتوون یان پێیدا دەڕۆن. پێویست دەکات دایک و باوکان زۆر ئاگاداری منداڵیان بن کە دەکەونە ناو ئەو ساڵانەی تەمەن چونکە ئەو تەمەنە تەمەنی دروست و کردن و ڕاهێنان و بەردەوام بوونە.

❊ هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر):

کاتێک پرۆسەیەکی هاوسەرگیری دێت بۆ بەردەم پزیشک، پزیشک تەنیا لایەنی فەسلەجی و لایەنی کوێرە ڕژێنەکان و لایەنی توێکاری بۆی گرنگە چونکە هاوسەر گیری لە لایەن کەسانی شارەزا لە بواری یاسا بەوە پێناس دەکرێت، کە بریتییە لە ڕێککەوتن لە نێوان دوو کەس (کچ و کوڕ) بە فەراهەم بوونی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی و دەروونی و پێگەیشتنی بیر و جەستەی هەردووکیان. کەواتە هەر هاوسەرگیرییەکی پێش وەختە (زواج المبكر) بۆ بەردەم پزیشک پزیشک لەسەری نییە کە ئەوە بنووێنێت کە ئەو جۆرە هاوسەرگیرییە خراپە، (دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەو جۆرە هاوسەرگیرییە جوودایە لە بنپشک و گەورە بە گچکە). لە ناو کوردەواری هەتاکو ئێستا من کە بە خۆم لە هەولێر ماوەی دوانزدە ساڵە تۆرینگەی تایبەتم هەیە کەت کەتە ژن و مێردم بۆ هاتووە کە زوو هاوسەرگیریان کـــردووە! یـەک هەتا دوو حاڵەت لەو دەساڵەی چوو دیومە و لە کۆندا لە نـاو کـوردەواری بـاووی هەبووە. هەرچی ئەوانەن کە تەمەنیان بەتایبەتی تەمەنی کچەکە سێزدە ساڵ و زیاترە ئەوا زۆرترە و زیاتر دەبینرێت، بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی سوود و قازانجەکانی ئەو جۆرە هاوسەرگیرییە چەند لایەنێکی ڕوون دەکەینەوە:

١. هەر کچێک کەوتە ناو تەمەنی باڵق بوون دەتوانێت هاوسەرگیری بکات و ئەوەمان ڕوون کردەوە کە تەمەنی باڵق بوون لە کوردەواری و عێراق بە (٩ — ١٣) ساڵی دانراوە و لەو ساڵانەی دوایی ئەو تەمەنە دابەزی بۆ کەمتر بەتایبەتی دوای ساڵانی (٢٠٠٥ز) کە خۆشگوزەرانی کەوتە ناو میللەت و مۆبایل و ئینتەرنێت و تۆڕی ئەلیکترۆنی و سەتەلایت پەیدا بوو، هەروەها خزمەت گوزاری تەندروستی زۆر بوو، خەڵک کەوتە ناو خۆشی و خۆشگوزەرانی. ئەمانە هەموو هۆکار بوو بۆ زوو خۆناسینی منداڵان، بەتایبەتی ئەو ڕاستییەش بزانین کە لە وڵاتێکی وەک سوریا کە ئاماری تەواویان هەیە، دەرکەوتووە: کە نزیکەی (٢٠٪)ی منداڵانی ئەو وڵاتە کێشی لەشیان لە سەرووی کێشی ئاساییەوەیە و قەڵەون، ئەمە سەرەڕای گۆڕانی کەش و هەوای جیهانی و کەش و هەوای وڵاتی خۆمان و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان. واتە: ئەو هۆکارانەی کە پێویستە بۆ زوو خۆناسینی منداڵان هەموو زۆر بوونە، ئێستا لە نیو سەدە پێشتر زووتر منداڵانمان خۆدەناسن و دەکەونە ناو تەمەنی باڵق بوون. بەمەش دەبینین ئەو هۆکارانەی کە یارمەتی خێرا بوونی پرۆسەی خۆناسین دەدەن ژمارەیان زۆر بووە و وەکو پێشتر نەماوە، هەر لەبەر ئەوە کچ کە کەوتە ناو تەمەنی خۆناسین خێراتر پێڕا دەگات و هەر سووڕی ماناگەنەی دیت دەبێت وەکو کچەکی پێگەیشتوو حیسابی بۆ بکرێت با تەمەنی دە ساڵ بێت.

٢. منداڵ کە کەوتە ناو تەمەنی خۆناسین ئەوا تایبەتمەندی خۆی هەیە و هەر منداڵێک جوودایە لەگەڵ یەکێکیتر. بۆ نموونە: ئەگەر دوو خوشک یەکیان تەمەنی نۆ ساڵ بوو کەوتە ناو تەمەنی خۆناسین و ئەویتریان تەمەنی شاوردە ساڵ بوو کەوتە ناو تەمەنی خۆناسین و لە یەکەم پرۆسەی خۆناسینەکە ماوەی ساڵ و نیوێکی خایاند، کەچی ئەوەکەیتریان ماوەی خۆناسینەکەی شەش ساڵی خیاند، ئەوا: لە ڕووی پزیشکییەوە ئەو کچەی یەکەم کە تەمەنی دە ساڵ و نیوە لایەنی بایۆلۆجی هەروەک ئەو کچەی دووەمە کە تەمەنی ئێستا بووە بە بیست و دوو. بەمجۆرە دەبینین دوو جۆرە تەمەن لە ژیانی مرۆڤەکاندا هەیە، یەکێکیان تەمەنی کە تیایدا لە



دایک بووە و ئەویتریان تەمەنی بایۆلۆجی (Biological age) کە تەمەنی بایۆلۆجی کەسەکە نیشان دەدات. زۆر کەس لە ژیانی رۆژانە دەبینرێت کە پێی دەڵێیت تەمەنت چەندە و لە کەی لە دایک بوویت؟ دەبینین لەگەل ئەو کارەی کە پێی دەردەکەوێت جیاوازە و پیرتر خۆنیشان دەدات، هەشە تەمەنی لە دایک بوونی گەورەیە و خۆ بە گەنج نیشان دەدات. لە کاتی بڕیاردان لە سەر هاوسەرگیری پێش وەخت پێویستە ئەو دوو تەمەنە لەبەر چاو وەربگیرێت و حیسابیان بۆ بکرێت چونکە مرۆڤەکان بەوە جوانن کە جیاوازیان لە نێواندا هەیە، هەر لەبەر بوونی ئەو جیاوازە لە دروست کردنی هاوسەرگیریش هەر هاوسەرگیرییەک تایبەتمەندی تایبەت بە خۆی هەیە.

٣. لە دیراسەیەک لەم دوایییەدا (ساڵی ٢٠١٠ن) لە زانکۆی کامبریدج دەرکەوت: کە پێش بینی کردنی کاوە منداڵ زوو دەکەوێتە ناو تەمەنی باڵق بوون ئەستەمە و کۆمەڵە هۆکارێک هەن، هەر کە بوونیان هەبوو ئەوا باڵق بوون دەست پێدەکات. بینراوە کە هەر کچێک لە سەرەتای تەمەنی باڵق بوونی هاوسەرگیری بکات، ئەوا: هانی خێرا بوون و کارا بوونی باڵق بوون دەدات و زووتر قۆناغەکانی باڵق بوون دەبڕێت، بەمەش زووتر وەکو ژنێک خۆ نیشان دەدات. کەواتە زوو شوو کردنی کچەکە هۆکار دەبێت لە زووتر کردن و خێراتر کردنی پرۆسەی باڵق بوونەکە. ئەمەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە دایکی ئیمان داران، (حەزرەتی عائیشە، ڕەزای خوای لێ بێت) موعجیزە بووە لە ژیانی خۆشەویست و لە ساڵی (٢٠١٠ن) ئەو موعجیزەیە لە زانستی کوێرە ڕژێنەکان ئاشکرا کرا!!! هەر کە کچ کەوتە ناو تەمەنی باڵق بوون کە گووتمان نازانین کەی دەبێت، بەڵام کچ کە خۆ بناسێت دەبێت کێشی لەشی بگات بە (٤٥ کگم) وە کوڕ بۆ ئەوەی خۆ بناسێت دەبێت کێشی لەشی بگات بە (٥٥ کگم). هەر کە کەوتنە ناو باڵق بوونەکە، ئەوا: کوو پەنجە بە پلاک نرا بێت، ئاوەها قۆناغەکان بەدوو یەکدا دێن، مەرجیش نییە کچەکە کەوت بێتە ناو سووڕی مانگانە واتە خێن ببینێت بووترێت ئەوە خۆی ناسیووە. خۆ ئەگەر مانگانە خێن ببینێت و بکەوێتە ناو سووڕی مانگانە ئەوا مانای تەواو پێگەیشتنی دەدات. وە شەرتیش نییە لە هەمووان قۆناغەکان بەدوای یەکدا بێن، بەڵام لە زۆربەیان سەرەتا بە دانانی بنی-مەمک دەست پێدەکات. ئەگەر کچێک هەر کە کەوتە ناو تەمەنی باڵق بوون، ئەوا: ئاساییە شوو بکات ئەو شوو کردنەی ڕێخۆشکەرە بۆ ئەوەی قۆناغەکانی باڵق بوون بە بێ گرفت و ماک بەدوای یەکدا بێن.



٤. لە وڵاتانی ڕۆژئاوا لەبەر ئەوە پێشگیری لە هاوسەرگیری پێش وەخت دەکرێت چونکە لەو وڵاتانە خەڵکی بیمەی ژیان دەدەن و لە کۆمپانیاکانی دڵنیایی ژیانیان تەئمین کراوە، کاتێک کچێک دووگیان دەبێت ئەوا دەبێت کۆمپانیای دڵنیایی پارە لو دایکەکە و کۆرپەکە سەرف بکات. لە لایەکیتر لەو وڵاتانە کچکە لە ماوەی یەک مانگدا لەگەل چەند کەسێک دەنووێت و باوکی کۆرپەکە دیار نییە بۆیە لەو جۆرە وڵاتانە پێویستە پێشگیری لەو جۆرە پەیوەندییانە بگیرێت و لەو وڵاتانە کۆمەڵگا هان بدرێت کە ڕێگر بن لەوەی کەسێک تازە بالق دەبێت و ئەو پەیوەندییانەیان نەبێت. کەچی لە وڵاتانی ئیسلامییە ئەو جۆرە گرفتانەمان نییە، کە لە زۆربەیان کۆمپانیای دڵنیایی هەر بوونی نییە و کچەکە کە شوو دەکات پیاوەکەی دیارە بۆیە لە هەموو وڵاتە ئیسلامییەکان و بە کوردستانەوە دەبێت هانی ئەو جۆر هاوسەرگیرییە بدرێت.

٥. کچ کە دەکەوێتەە ناو تەمەنی باڵق بوون هەتا پرۆسەی باڵق بوونەکەی تەواو نەبێت دووگیان نابێت، وە دوای تەواو کردنی پرۆسەی باڵق بوونەکە ماوەی سێ ساڵ سووڕی مانگانە (بێنوێژی) و هێلکەدانانی ڕێک نابێت، کە ژن ئەو سووڕەی ڕێک نەبێت ئەوا ئەگەری منداڵ بوون و منداڵ بە زگ کەوتنی کەم دەبێت. وە دوای سێ ساڵیش ئەو کات سووڕی مانگانەی ڕێک دەبێت، بەڵام لەو کاتەدا ئەگەری منداڵ بە زگ کەوتنی هەر کەمە و لە هەر بیست هەشت ژن یەکێک ئەگەری دووگیان بوونی هەیە. لێرەدا دەردەکەوێت ئەگەر کچێک تەمەنی دە ساڵی بێت و پرۆسەی خۆناسینەکەی شەش ساڵ بخایەنێت و لە کۆتایی شەش ساڵەکە سووڕی مانگانەی تەواو ببینێت، هەتا سێ ساڵ لە دەست پێکردنی سووڕی مانگانەی هێلکەدانان ڕوو نادات (anovulatory cycle) واتە دوای شەش ساڵ ئەگەری منداڵ بە زگ کەوتنی دەبێت بۆیە ئەو کچە تەمەنی دەگات بە بیست و دوو ساڵ، ئەو کات توانای منداڵ بوونی دەبێت. بینراوە کە ئەو کچانەی لە زوو شوو دەکەن ئەگەری منداڵ بوونیان زۆرترە، هەروەها دووبارە دووگیان بوونیان دوای زگی یەکەم زۆرترە بە بەراوورد لەگەل ئەو کچانەی کە لە تەمەنێکی درەنگتر یان بە قەیرەتر شوو دەکەن. هەموو ئەوەش دەزانن کە دووگیان بوون گۆڕانی تەواوی فەسلەجی و دەروونی و کۆمەڵایەتی لە ڕەفتار و دەروونی کچەکە ڕوو دەدات و زیاتر کچەکە پێدەگات. ئەو کچانەی زوو هاوسەرگیری دەکات ئەوا منداڵ بوون و زگ و زا لەوانیتر زۆرتر دەکات، کە ئەمەش لە وڵاتە ئیسلامییەکان سیفەتێکی وویستراوە. هەرچی ئەو کچانەن

که درەنگتر یان بە قەیرەیی شوو دەکەن ئەوا ئەگەری منداڵ بە زگ کەوتنیان کەمترە، هەروەها بە بەراوورد بەوانە کە لە تەمەنی باڵق بوون شوو دەکەن ئەگەری دووەم زگییان کەمتر دەبێت. سەرەڕای ئەوەی کە ئەو کچانەی کە لە تەمەنی سی ساڵی و سەرووتر شوو دەکەن، ئەوا: ئەگەری منداڵی مەنگۆلیان زۆرە، بینراوە: تەمەن دەوری زۆرە لەوەی دایک منداڵی مەنگۆلی ببێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی هێلکەکانی دایک پیر دەبن و و دابەشبوونیان نارێک دەبن، ئەگەر دایکێک تەمەنی بگات بە سی و پێنج ساڵ ئەوا ئەگەری لە هەر چوار سەد ژن یەک ژن ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی هەیە، کەچی لە تەمەنی چل و پێنج ساڵی ئەوا لە هەر سی و پێنج ژن یەکێک ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی هەیە!.

٦. بینراوە کە منداڵی ئەو دایک و باوکانەی کە بە درەنگ هاوسەرگیری دەکەن ئەگەری تووشبوونیان بە هەموو نەخۆشییەکان زۆرترە و زیاتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن، بەمەش تەمەنیان لە منداڵی ئەو دایک و باوکانەی لە تەمەنی زوو هاوسەرگیری دەکەن کەمتر دەبێت.

٧. دوو گیان بوونی کچێک کە لە ناو تەمەنی باڵق بوون بێت، هەر وەک دووگیان بوونی کچێکە کە تەمەنی لە سەرووی بیست ساڵییەوەیە و چ مەترسییەک و ئەگەرێک لەوەی دووگیانی بیخات سەر تەندروستی کچە تەمەن سەرووی بیست ساڵییەکە هەمان ئەگەر بۆ ئەو کچانە هەیە کە لە ناو تەمەنی باڵق بووندان. واتە: ئەگەری منداڵ لەبەر چوون یا تووشبوون بە کەمخوێنی یان هەر نەخۆشییەک کە زۆر کات لە کاتی دووگیان بوون لە ژنان ڕوودەدات، ئەوا: لە تەمەنی باڵق بوون هەمان ئەگەریان هەیە. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ئەوانەی زوو شوو دەکەن و هاوسەرگیری دەکەن منداڵەکانیان زوو بە خۆیا ڕادەگاتەوە و منداڵەکانیان هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دایک و باوکیان وەکو هاوڕێ دەبێت بەڵام منداڵی ئەو دایک و باوکانەی کە درەنگ هاوسەرگیری دەکەن کە منداڵکانیان پێڕادەگات دەبینین دایک و باوکیان تەواو پیر بوون تواناى دروست کردنی پەیوەندی برادەرایەتی و هاوڕێیەتی لە نێوانیان نابێت و منداڵی ئەو کەسانەی هاوسەرگیری درەنگ دەکەن زۆرتر تووشی نەخۆشییە سەردەمییەکانی وەکو نەخۆشی دڵتەنگی و خەمۆکی و ڕاڕایی دەبن.

٨. ئەو کچانەی کە لە تەمەنی جەوانی و باڵق بووندان ئەگەر هاتوو دووگیان بوون زۆرتر لەو دایکانەی کە تەمەنیان هەیە گوێڕایەلی ئامۆژگارییەکانی پزیشکان دەبن. هەر لەبەر ئەمە ئەو جۆرە دایکانە بە شێوازێکی زانستی دووگیان بوونەکەیان تەواو دەکەن و بۆ منداڵ بوونیش زیاتر زانستییانەتر منداڵیان دەبێت بەڵام ئەو دایکانەی کە تەمەنیان هەبە بینراوە کەمتر سەردانی بنکە تەندروستییەکانی تایبەت بە چاودێری دایکان دەکەن و کەمتر گوێڕایەلی ئامۆژگاری پزیشکان دەبن. ئەوەش لەو لای بووەستێت کە مرۆڤ بە گشتی دەگەڵ بە ناو ساڵ کەوتن ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی زیاتر لەسەر دەردەکەوێت.

٩. هاوسەرگیری پێش وەخت: لەوانەیە ببێتە هۆکاری تەواو نەکردنی خوێندن و لە ئەنجامدا بە دەست نەهێنانی بڕوانامە! بەڵام ئەگەر هەر دوو کوڕ و کچەکە یارمەتی یەکتری بدەن ئەوا دەتوانرێت کچەکە هاوسەرگیرییەکە بکات و خوێندنی خۆشی بکات. هەر چەند هاوسەرگیری پێش وەخت بە زۆری لە نێو ئەو خێزانانە زۆرە کە پەیوەندی خزمایەتی لە نێوانیاندا هەیە، بەمەش کچەکە کە دەچێتە مارە خەزوورانی لای ئاسایی دەبێت چونکە دەچێتە ناو کەس و کاری بەمەش زۆر باری دەروونی و کۆمەڵایەتی و ڕەفتاری وەکو شەرمی بۆ کەمتر دەکات. کە هەموو ئەمانە هەلی خۆ گونجاندنی لەگەڵ ژینگە نوێیەکە بۆ ئاسان دەکات و لە داهاتوویدا سوود لە جۆرە هەستانە وەردەگرێت و بە بەردەوامی هەست بەوە دەکات کە لە کەشێکی ئاسوودە و ئارامە، هەموو ئەمانە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر باری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی کچەکە دەبێت و وا دەکات ئەو کچەی کە زوو شوو دەکات هەمیشە گەنجتر دیار بێت.

دەرئەنجام:

هاوسەرگیری پێش وەخت (زواج المبكر) هەروەک جۆرەکانیتری هاوسەرگیری پێویستە لەو وڵاتانەی کە مووسڵمانن هان بدرێت و برەوی پێبدرێت، هاوسەرگیری پێش وەخت هیچ مەترسییەکی نییە. بەڵام دەبێت هەموو کوڕ و کچێک کە ویستیان هاوسەرگیری بکەن (جا چ زوو یان درەنگ) سەردانی بنکەی تایبەت بە هاوسەرگیری بکەن بۆ کردنی پشکنینی پێویست و دڵنیا بوون لە باری جەستەیی و دەروونی و لێهاتوویی بووک و زاوا، هەر لەبەر ئەمانە پێویستە لە کوردستان هانی هەموو جۆرە هاوسەرگیرییەک بدرێت، چونکە ئەگەر هاوسەرگیری لە ناو هەر کۆمەڵێک ڕوو لە زیاد بوون بێت ئەوا ئەو کۆمەڵە ڕوو لە پێشکەوتن و خۆشگوزەرانی دەبێت و ئایندەی ڕۆڵەکانی فەراهەم دەبێت و ئایندەیەکی گەشیان دەبێت.

سەرچاوەکان:

١. Davidsons Principles & Practice of Medicine، ٢٠١٠.

٢. Contemporary Maternal – Newborn Nursing Care، ٢٠٠٩.

٣. Essential Adolescent medicine، ٢٠٠٦.

٤. The Harvard Guide to Womens Health، ١٩٩٦.



سوودەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان

بە ڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمــەزان لەگەل ئەوەی بەجێهێنانی فەرمانێکی ئایینیە، لە هەمان کاتدا ســوودی زانستی زۆری هەیە. لە سەر دەوروبــەر و تاک و کۆمەڵ. بــەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان هەنگاوێک دەبێت بۆ دروستکردنی دەوروبەرێکی تەندروست، هەموو کاتیش دەوروبــەر دروست بێت، ئادەمیزاد جەستە و دەروونی دروست دەبێت، تەندروستی لای شارەزیانی بواری تەندروستی بریتییە لە پێگەیشتنی بیر و جەستە و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی، بەڕۆژوو بوون هۆکارە لە تەواو بەدیهێنانی هەموو لایەنەکانی تەندروستی. دەتوانین سوودەکانی مانگی ڕەمەزان لەمانە کورت بکەینەوە:

ا- دروستکردنی دەوروبەری تەندروست: بەهۆی

١. سوودی ئایینی:

بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمــەزان بەجێهێنانی فەرمانی خودای گەورەیە و پەیوەندی نوێکردنەوەیە لەگەل خودای گــەورە. لە زانستی پزیشکیدا لقێک هەیە، پێیدەووترێت: پزیشکی ئایینی Faith Medicine بینراوە، ئەوانەی ژیان لە ژێر سێبەری قورئان بەسەر دەبەن لە ژیانێکی خۆش دەژین و بەرگری لەشیان بەهێزە ودرەنگ تووشی نەخۆشی دەبن و ئەگەر تووشی نەخۆشی بوون زوو چاکدەبنەوە. بەڕۆژووبوون و پتەوبوونی لایەنی ئایینی وەک هۆکارێکی خۆپاراستنە و ئەو لقەی زانستی پزیشکیە (Preventive Medicine).

٢- سوودی کۆمەڵایەتی:

مانگی ڕەمەزان مانگی یەکسانی و هاوسەنگی ونەهێشتنی جیاوازی چینایەتیە. مانگێکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە کۆمەڵایەتیەکان دانــراوە، بۆ نموونە: نــەخــۆشــی فشاری کۆمەڵایەتی (Social Pressure) کە تیایدا بەهۆی خراپی باری کۆمەڵایەتی ڕق وقینە لەناو خەلک پەرەدەسێنێت، بەڕۆژووبوون چارەسەرە بۆ ئەم نەخۆشیە و بەمەش دەوروبەر تەندروست دەبێت.

٣- سوودی دارایی:

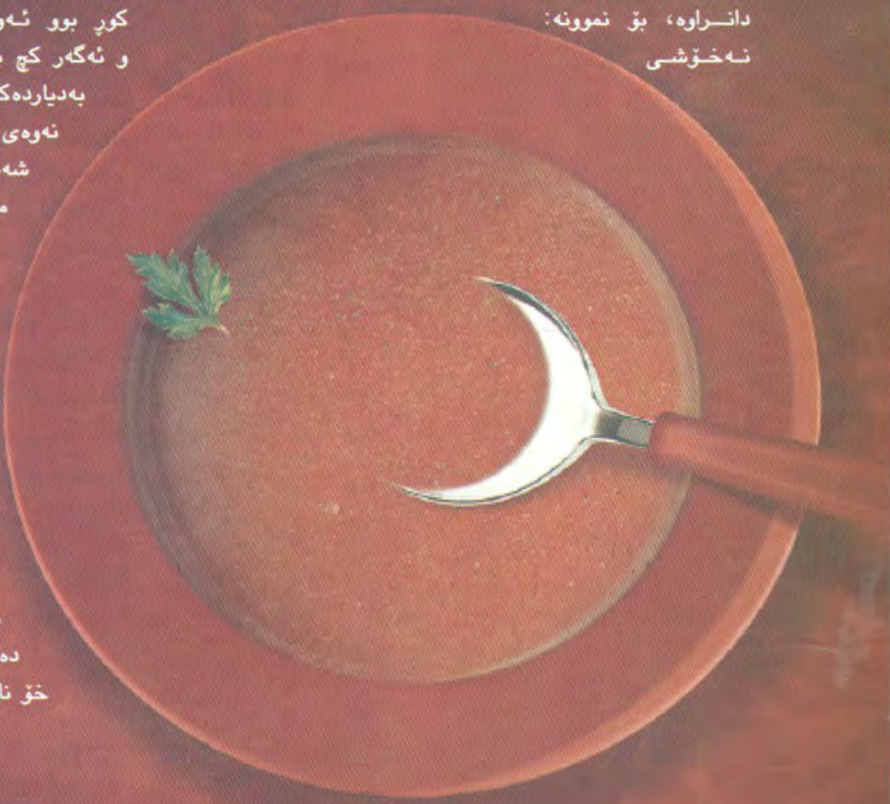
بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان دەروون ئارام دەکات. مرۆڤ دوور دەبێت لە ڕژدی و چاوچنۆکی و مرۆڤ هان دەدات، دەست بە ڕزق و ڕۆزی بگرێت. ماڵی بەرەکەتی دەکەوێتێ و لە ئەنجامدا چاوتێر دەبێت و زیاتر ماڵی خۆی دەبەخشێت وبەخشینەکان زیاد دەبێت.

٤. سوودی ژینگەیی:

بەڕۆژوو بوون هۆکارە لە کەمکردنەوەی پیس بوونی ژینگە، لە کاتی ئێستادا پیسبوونی ژینگە ئاریشەیەکی جیهانییە و هەموو مرۆڤایەتی تووشی گرفت کردووە و وەکو مەترسییەک بۆ سەر ژیانی ئادەمییەکان ئەژمارد دەکرێت. بەڕۆژوو بوون هۆکارە لە دروست بوونی ژینگەی کۆمەڵایەتی و بایۆلۆجی و دەورووبەری مرۆڤەکان هەیە، بەمەش دروست بوونی ژینگە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی کاردانەوەی لە سەر تەندروستی مرۆڤەکان و کۆمەڵگاوە هەیە.

ب- زامن کردنی بەردوامی نەوەی ئادەمی (واتە: زامنکردنی ئایندەی ئۆمەتی ئیسلام):

لە ساڵی (٢٠١٠ ز) زانایانی زانکۆی کامبریدج ئەو ڕاستیەیان بۆ دەرکەوت کە بۆ ئەوەی مرۆڤ (چ نێر یان مێ) خۆ بناسێت و بچێتە ناو قۆناغی هەرزەکاری، ئەوا: کلیلێک هەیە لە مێشکی ئادەمیزاد، هەر هەند فەرمانی بۆ دەرچوو، ئەوا وەکو زنجیرە یەکە بە یەکە هەنگاوەکانی خۆناسین دەست پێدەکات. ئەگەر کوڕ بوو ئــەوا نیشانەکانی نێرینەی لە سەر بەدیاردەکەوێت و ئەگەر کچ بوو بە هەمان شێوە نیشانەکانی مێینەی لە سەر بەدیاردەکەوێت، ئەو قۆناغی خۆناسینە کە گۆڕانی تەمەنی نەوەی ئادەمیزاد نیشان دەدات لە نێوان (یەک و نیو تا شەش ساڵی پێدەچێت). ئەو قۆناغەی تەمەن لە ژیانی مرۆڤ بە قۆناغێکی هەستیار دادەنرێت و مرۆڤ لەو کاتانەدا لەو پــەڕی توانای جەستەیی دەبێت. لەبەرئەوەی زۆربەی موسڵمانان لەو تەمەنە ژن دێنن لە ئەنجامدا وەچە و نەوەی نوێی ساغ و تەندروست دەخەنەوە، دوور دەبن لە نەخۆشییە بۆماوەییەکان و نەخۆشییە زگماکییەکان، ئەمەش هەمووی بەهۆی کاردانەوەی مانگی ڕەمەزان لە سەر دەوروبەری تاک و کۆمەڵ و زەمینە خۆش کردن لە ناو لەشی مرۆڤ بۆ ڕوودانی ئەو پرۆسەیە گرنگە بەوەی هەموو فاکتەرەکان فەراهەم دەکات و دەبێتە هۆی دەرکردنی جۆرە هۆرمۆنێک لە مێشکی مرۆڤ (Neurokinin B)کە مەزەندە دەکرێت ئەو هۆرمۆنە وەکو ووشەی نهێنی ئەو کرداری خۆ ناسینە بێت. بەمەش نەوەی نوێ زامن دەکرێت.





ج- گرنگییەکیتری مانگی ڕەمەزان بریتییە لە سەر کاردانەوەی لە سەر ڤێرمۆنەکان لە لەشدا:

بینراوە نێرە و مێیەی مرۆڤ،، وەکو هەموو شیردەرەکانیتر کاتێک مەیلیان بۆ یەکتری دەبزوێت لە ئارەقە ڕژێنەکان و لەشیان جۆرە ماددەیەک دەردەدرێت، ئەمەش بەهۆی کاری هاوبەشی نێوان جەستە و گیان. ئەم ڤێرمۆنانە ئارەزوو و مەیلی نێوان تاکەکان ڕێک دەخات، زیاد بوونی و زۆری مەترسی گیانەوەر ئاسای لێدەکەوێتەوە. کاتێک مرۆڤ بەڕۆژوو دەبێت ڕێژەی ئەو ڤێرمۆنانە کەم دەکات، هەر لەبەرئەوە خۆشەویست (د.خ) ئامۆژگاری ئەو گەنجانە دەکات کە توانای ژن هێنانیان نییە بەڕۆژوو بن، لەبەرئەوەی ساتی بوونی ئارەزوو و مەیل گرنگە و قۆناغەکانی سێکس کردن هەروەک لە زانستی پزیشکی و زانستی فەرموودە ڕوون کراوەتەوە چوار قۆناغە. کاتێک گەنجێک بەڕۆژوو دەبێت، ئەوا: ڤێرمۆنەکانی کە لە لەشی دەردەچێت کەم دەبێتەوە و کچ و کوڕ بۆ یەکتری جلەوکێش نابێت، خۆ ئەگەر لایەنی سێکسی بێت ئەوا مانگی ڕەمەزان بەهێزکەر و هاندەرە بۆ باشتربوونی توانای سێکسی هەردوو نێرینە و مێینە. بەڵام بەهۆی کۆبوونەوەی هەموو ئەو سوودانەی بەڕۆژوو بوون هاوسەنگی دەدات لە نێوان ویست و مەیل و یاساکان و ڕێوشوێنی و ڕێساکانی ژیان.

د- ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش:

لەشی ئادەمیزاد لە کۆبوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت. هەر کۆئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت و هەر ئەندامێک لە کۆبوونەوەی شانە پێکدێت و شانەش لە کۆبوونەوەی خانە پێکدێت. خانە بچووکترین یەکەی زیندووی ناو لەشی مرۆڤە. هەموو زیندەکارلێکەکانی ناو خانە کە ژیان بەسەریەوە بەندە، بەهۆی ڕێکخستنێکی زۆر وورد ڕێک دەخرێت، پێیدەووترێت: کاتژمێری بایۆلۆجی لەش. کە مرۆڤ ڕاهێناوە لە کاتی ڕۆژی ڕۆناکدا کاربکات و شەویش بۆ خەوتن بێت، هەموو کردارە کیمیایی و بایۆلۆجی و فەسلەجیەکانی لەش بەهۆی ئەو کاتژمێرە بایۆلۆجییە ڕێک دەخرێت. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان کرداری ڕێک خەرەوە و سەر لەنوێ دارشتنەوەی ئەو کاتژمێرە بایۆلۆجییە. بەمەش جەستەی مرۆڤ لەگەل دڵ و دەروونی لە مانگی ڕەمەزان ساغ و نوێ دەبێتەوە.

هـ - سوودە پزیشکیەکان:

١- دەروونی:

بەڕۆژوو بوون کاردانەوەی پۆزەتیڤانەی لە سەر دەروونی ئادەمیزاد هەیە:

١. ئارامی و ئاسوودەیی بە مرۆڤ دەبەخشێت.

٢. پەیوەندی بەتین لەنێوان ڕۆحی و جەستەیی هەیە: دەبێتە هۆی بەتێنکردنی سیستەمی (Psyche-Mind Body System) ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرگری لەش، مرۆڤ تەندروستیەکی باشی دەبێت ونەخۆش ناکەوێت و ئەگەر نەخۆش بکەوێت زووتر چاک دەبێتەوە.

٣. درەنگ توورە دەبێت و ئارام دەبێت: هەر تاکە کەسێک لە ئێمە کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر ڕووداوی کتوپڕ و ناخۆش Stress ، ئەم کاردانەوەش بە سێ قۆناغ تێپەڕدەبێت:

ا- قۆناغی ئاگادارکردنەوە: ئەویش بەدەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین، ئەمەش دەبێتە هۆی: زیادلێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و شەکرە و گرژبوونی ماسوولکەکان.

ب - قۆناغی بەرگری: تاکەکە تووشی زیاد دەردانی هۆرمۆنیتر و تەنگەنەفەسی دەبێت.

ج- قۆناغی ماندوو بوون: ئەویش بەهۆی دەردانی هۆڕمۆنە ستیرۆیدیەکان کە ئەمانەش دەبنە هۆی ماندوو کردنی تاکەکە و نزمبوونی بەرگری لەش (ئەگەر زۆری خایاند). هەر بەم هۆیەیە کە گرژبوونی دەروونی و خەم ودڵەڕاوکێ یەکێکە لەو فاکتەرانەی کە پێویستە هەبێت بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ و سنگەکوژێ و تۆرەی مێشک. بەمجۆرە ڕۆژوو گرتن وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک و نەخۆشیەکانی دڵ.

٤. بینراوە ئەگەر ئادەمیزاد لە دەروونەوە ئارام وئاسوودە بێت ئەوا لە مێشکدا جۆرە ماددەیەک دەردەدرێت کە پێیدەووترێت Endorphin ئەو ماددەیە وەک ئەو دەرمانانەیە کە بۆ لابردنی ژان بەکاردێت (واتە ژان شکاندن) وەک ڤۆلتارین و پرۆفین، جا ڕێژەی ئەو ماددەیە لە لەش زیاد دەبێت، بەمەش ئەگەر مرۆڤ چۆک ئێشان یان سەرئێشانی هەبێت چاک دەبێتەوە و بەڕۆژووبوون وەک چارەسەرە.

٥. هەموو ئەمانەش، هۆکارن بۆ کەم کردنەوەی خەمۆکی و خۆکوشتن و دیاردەی خۆسۆتاندن.

٢- جەستەیی:

١. شێرپەنجە: بەڕۆژوو بوون نایەڵێت مرۆڤ تووشی شێرپەنجە بێت چونکە بەرگری لەش زیاددەکات.

٢. گلاندی شێوە هەرمێیی (Pineal Gland) پێشتر کاری ئەم گلاندە لە ئادەمیزاد لەلایەن زانایان نەزانراوبوو، وەزانایانی فەسلەجە (کارئەندامزانی) دەیان گووت: بێئیشە! بەڵام بەم دواییە ئاشکرا بوو، ئەم گلاندە دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی (Melatonin)وەفەرمانەکانی ئەم هۆڕمۆنە:

ا. ڕێگەگرتن لە پیربوون.

ب. دژی نەخۆشی (بەرگری زیاد دەکات).

ج. نەهێشتنی دڵەڕاوکێ (وەک دەرمانێک بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان).

د. چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی خەوتن (وەک خەوزڕان).

هـ. دەبێتە هۆی زیادبوونی هۆڕمۆنی سێکسی (فاکتەرێکی سەرەکیە بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی).

وەدەردانی ئەم هۆڕمۆنە لە لەشدا جیاوازی هەیە، لەڕۆژدا جیاوازە وەک لەشەودا، وەلەبەر سێبەردا جیاوازە وەک لەبەر خۆردا، وەلە مانگی ڕەمەزاندا ئەم هۆڕمۆنە بەڕێژەیەکی زۆر دەردەدرێت لە شەودا، وەبوونی ئەم هۆڕمۆنە وادەکات کە ڕژێنەکانی سەر



گورچیلە جۆرە هۆرمۆنێک دەربدرێ کەپێیدەووترێت:) DHEA Dehydropiandrosterone) کەدەبێتە هۆی زیادبوونی بیرتیژی و هەست بەخۆشیکردن. وەئەم هۆرمۆنە دەگۆڕێت بەگوێرەی ڕەگەزی تاکەکە یان بۆ هۆرمۆنی نێرینە یان هۆرمۆنی مێینە، بۆیە وەک چارەسەرێکە بۆ نەزۆکی.

٣- کۆئەندامی هەرس:

سوودەکانی بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان لە سەر کۆئەندامی هەرس ئەمانەن:

١. نەخواردنی خۆراک دەبێتە هۆی کەم بوونی ترشەلۆکی ناوگەدە، وەک یارمەتی بۆ کۆئەندامی هەرس لە ئەنجامی ئەو گوڕانانەی بەسەر لەشدادێن، بەمەش ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی هەرس بەتین دەکات و بەرگری زیاد دەبێت.

٢. بەهۆی کەم خواردن: هەلی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی کە بەرێگای دەم ودەست بڵاودەبنەوە کەم دەبێتەوە.

٣. وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک نەخۆشیەکانی قۆلۆن و نەخۆشیەکانی قەبری (امساک) و نەخۆشی دلپڕی ودڵتێکهەلاتن (عسرالتهضم).

٤. کەمتر کرم و مشەخۆرەکان بڵاودەبنەوە.

٥. وەک ڕێگایەکی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە و گەدە، چونکە بینراوە ئەوانەی کە بەرۆژوو دەبن کەمتر تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی گەدە و ڕیخۆڵە دێن لەوانەی کەبەرۆژوو نابن.

٤- کۆئەندامی هەناسەدان:

کەسی بەڕۆژوو بوو دووردەبێت لە نەخۆشیەکانی هەناسەدان وەک سەرما بوون (Common Cold) و پەسیوو (Flu) وهەوکردنی سییەکان، ... تەنانەت بەڕۆژوو بوون ... وەک ڕێگایەکی ... خۆپاراستنە لە نەخۆشیەکانی هەناسەدان چونکە:

١- بەرگری لەش زیاد دەکات.

٢- گرژبوونی دیواری بۆڕی هەناسە لە ئەنجامی ووشک بوونەوە، وادەکات مرۆڤ چوست بێت.

٣- ئارامی و ئاسوودەیی بەلەش دەبەخشێت، کە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرگری لەش.

٤- لەخوێندا خوێنی هەڵگری ئۆکسجین زیاددەبێت.

٥- دەردراوی ڕژێنەکان (Secretion) کەم دەبێتەوە، بەمجۆرە تاکەکە بەڵغەم و کۆخەی نابێت و ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی بەڵغەم و پژمین بڵاودەبێتەوە، دەتوانرێ دەستیان بەسەردابگیرێت بەهۆی مانگی ڕەمەزانەوە.

٥ — نەخۆشیەکانی دڵ و بەڕۆژووبوونی مانگی ڕەمەزان:

بەڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان گرنگی زۆری بۆ دڵ و نەخۆشیەکانی هەیە:

١. وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە نەخۆشیەکانی، وەک: تۆرەی دڵ و سنگەکوژێ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين).

٢. وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و پەککەوتنی دڵ (عجزالقلب).

٣. وەک ڕێگایەکە بۆ کۆنترۆل کردنی هەندێ نەخۆشی وەک پەککەوتنی دڵ.

٦- پێست:

بەڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان بۆ ئەوانەی نەخۆشی پێستیان هەیە گرنگیەکی زۆری هەیە، لەبەرئەوەی:

ا- تاک ئارام دەبێت.

ب- لەخواردنی چەوری دووردەبێت.

ج- چەوری ناوخوێن کەمدەبێتەوە.

بەمجۆرە:

ا. ئەوانەی هەستەوەری پێستیان (حساسيه الجلد) یان هەیە، هەستەوەریەکەیان کەم دەبێتەوە و چاک دەبێتەوە.

ب. ئەوانەی نەخۆشی (حب الشباب) یان هەیە نەخۆشیەکەیان چاک دەبێتەوە.

٧ — چاو:

لە کاتی بە ڕۆژوو بوون چڕی خوێن زیاد دەکات واتە بڕی ئاو لە ناو خوێن کەم دەکات. بەمەش بڕی هۆرمۆنەکان کە لە ڕژێنەکانەوە دەردەدرێت کەم دەکات، لەوانەش ئەو شلە ئاوییەی کە لە ناو چاو هەیە کە بۆ کاری فەشلەجی چاو پێویستە، بەمەش فشاری ناو چاو کەم دەکات. بەمەش نیشانەکانی زۆر نەخۆشی چاو، وەکو (ئاوی ڕەش) کەم دەکات، هەروەها ئەگەری نەخۆشییەکانی تۆڕەی چاو کەمتر دەبێتەوە.







٣ - لەزانستی پزیشکی نوێدا: دەرکەوتووە، کە جگە لە ڤایرۆس و بەکتریا کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن، توخمێکیتر هەیە کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی ترسناک دەکات. ئەویش بریتیە لە توخمی سەربەست (Free Radicals). توخمی سەربەست گەردیلەی ئۆکسجینی ناتێر و ناجێگیرن، هەروەک دەزانین کە ئۆکسجین (هەوا) زۆر پێویستە بۆ بەجێهێنانی زیندەکردار و زیندە چالاکیەکانی ناولەش، وە لە لەشدا ئۆکسجین بە دوو جۆر هەیە جێگیر و ناجێگیر، ناجێگیرەکە لە ئەنجامی ڕمانە کردارەکانی ناو لەش ئۆکسجین ئەلیکترۆنێک وون دەکات. بەمەش ناجێگیر دەبێت و هەوڵ دەدات، خۆی جێگیر بکات بۆ جێگیربوونی ئەلیکترۆن لە خانەی هاوسێی خۆی وەردەگرێت و بەمەش خانەکە ناجێگیر دەکات و دەبێتە هۆی گۆڕان لە (DNA) ناووکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی واتە بۆماوە بابەتی خانەکە و مردنی خانەکە. بوونی توخمی سەربەست پێویستە لە لەش بۆ بەرگریکردن لە لەش و گەشە کردن بەڵام زیادبوونی ڕێژەیان ئەوا نەخۆشی ترسناک لە مرۆڤ دروست دەکات. سەرچاوەی توخمی سەربەست لە لەشی مرۆڤدا لەمانەوە دێت: جگەرەکێشان، زۆر خواردن، پیسبوونی ژینگە، مادده تیشکدەرەکان و مادده قەڵا چۆکەرەکانی مێش ومەگەز (Pesticides). وە بینراوە ئەگەر مرۆڤ بەڕۆژوو بێت دوور دەبێت لە زیادبوونی توخمی سەربەست بەمەش لە زۆر نەخۆشی بەدوور دەبێت، بەمجۆرە دەبینین بە ڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان دەبێتە هۆی:

١. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان نایەڵێت مرۆڤ زوو پیربێت، ئەویش بە دروستکردنی هاوسەنگی لە نێوان توخمە سەربەستەکان هەروەها مرۆڤ درەنگ نەخۆش دەکەوێت.

٢. نایەڵێت مرۆڤ تووشی نەخۆشی دڵ بێت: بینراوە کە لەگەل چەوری ناو خوێن پێویستە توخمی سەربەست هەبێت، بۆ نیشتنی چەوری لەسەر دیوی ناوەوەی دیواری موولولە خوێنیەکان. بەمەش بەڕۆژوو بوون وادەکات مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی دڵ بەدووربێت سەرەڕای ئەوەش بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان دەبێتە هۆی ئارامی و ئاسوودەیی و دابەزینی فشاری خوێن.

٣. نایەڵێت مرۆڤ تووشی ئاوی سپی چاوببێت.

٤. نایەڵێت مرۆڤ تووشی پشت ئێشان و چۆک ئێشان و لەبارچوونی بڕبڕەکانی پشت بێت.

٤- خوێن:

بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان گۆڕان لە هەندێ ماددەی ناو خوێن دروست دەکات، وەک:

١- شەکر:

ا. دابەزینی شەکر.

ب. ڕێژەی ئەنسۆلین دادەبەزێ.

ج. هۆڕمۆنی گلوکاگۆن و هۆڕمۆنی گەشە زیاد دەکات.

د. زیاد بوونی فەرمانەکانی بەسۆزە کۆئەندامی دەمار.

هـ. زیاد بوونی ئەنزیمی جگەر (Cyclic Amp).

٢- چەوری:

ا. چەوری سیانە (TG) و چەوری کۆلیسترۆل دادەبەزی.

ب. زیاد بوونی ڕێژەی چەوری HDL (کەچەوریەکی سوودبەخشە).

ج. ئەو گۆڕانانە لە چەوری بەگوێرەی چەندێتی و جۆری خۆراکی بەربانگ و پاشیو دەگۆڕ درێن.

٣- ڕژێنەکان (گلاندەکان):

گۆڕانێکی وا کەشایانی باسکردن بەسەر ڕژێنەکان دانایەت.

٥- کێشی لەش:

قەڵەوی لەم ڕۆژانەدا بە نەخۆشی سەردەم دادەنرێت و هەرکاتێ قەڵەوی بڵاوبۆوە، نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ زیاددەبێت. مانگی ڕەمەزان وەک مانگێکی خۆپاراستنە لە قەڵەوی و دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش بەڕێژەی ٣, ٨ Kg و ئەو ڕێژەیە لە قەڵەوان زیاترە.

سەرچاوەکان:

١- Davidsons Principles & practice of Medicine ، ٢٠١٠ .

٢- Harrisons principles of Internal Medicine ، ١٧ th edition , ٢٠٠٨ .

٣- Current medical diagnosis & treatment , ٤٨ th edition ، ٢٠٠٩ .

٤- The best guide to Alternative Medicine , Froemming ١٩٩٨ .

٥- Braunwalds Heart disease ، ٧ th edition , ٢٠٠٥

دەردەپشیلە (تۆکسۆپلازما)

د. سیف الدین محی الدین



تۆکسۆپلازما نەخۆشییەکی گوازراوەیی مشەخۆریە و لە ناو کۆمەڵگەی کوردەواریدا پێی دەگووترێت: نەخۆشی پشیلە یان دەردە پشیلە لەبەرئەوەی هۆکاری نەخۆشییەکە لە پشیلەوە بۆ مرۆڤ و ئاژەڵەکانی دیکە دەگوازرێتەوە. ئەم هۆکارەش مشەخۆرێکی سەرەتاییە لە نێو خانەکانی مرۆڤدا جێگیر دەبێت و پێی دەگوترێت (Toxoplasma gondi) لە ڕووی پۆلێن کردنەوە دەردە پشیلە بە نەخۆشییەکی هاوبەشی نێوان مرۆ ڤ و ئاژەڵ دادەنرێت.

تۆکسۆپلازما:

ئەم مشەخۆرە بۆ یەکەمجار لە ساڵی (١٩٠٨ز) لە جۆرە مشکێکی ئەفریقایی دۆزرایەوە و لە ئێراقیشدا لە ساڵی (١٩٣٩ زایینی) دۆزراوەتـەوە. تۆکسۆپلازما لە بنەڕەتدا ناوێکی یۆنانیە لە دوو وشە پێکهاتووە، ووشەی تۆکسۆن (Toxon واتە کەوانەیی) کە لە شێوە (trophozoite) مشەخۆرەکەوە وەرگیراوە، هەروەها ووشەی پلازما (Plasma واتە شێوە)یە، بە گشتی ناوەکە مانای مشەخۆری شێوە کەوانەیی یان مانگی یەک شەوە دەگەیەنێت، هەر بۆیە بە زمانی عەرەبیش پێیدەگوترێت (داو المقوسات) واتە دەردە کەوانەییەکان.

بڵاوبوونەوە:

دەردە پشیلە لە گشتووڵاتانی جیهاندا بڵاوە و تووشی زۆربەی ئاژەڵە شیردەرەکان و باڵندە و مرۆڤ دەبێت. پتر لە (٦٠) ملیۆن کەس لە ئەمەریکا مشەخۆرەکەیان لە جەستەیاندا هەڵگرتووە بەڵام بە هۆی کاریگەری و توانای بەرگری لەشیانەوە ژمارەیەکی کەم لەوانە تووشی نەخۆشییەکە بوونە، لە ئەمەریکا لە هەر (١٠٠٠٠) منداڵ نزیکەی (١- ١٠) منداڵ بە هۆی ئەم دەردەوە ساڵانە تووشی شێواوی زگماکی دەبن. ڕێژەی هەرە بەرزی تووشبوون بە دەردە پشیلە لە ناو کرێکاری زێراب و زبڵ و زاڵدایە ئەوانەی کەروێشک ڕاو دەکـەن و ئـەوانـەش لە تاقیگە کار دەکەن، هەروەها پەرستیار و نەخۆشەوانن.

نیشانەکانی نەخۆشیەکە:

بە زۆری تووشبوو هیچ نیشانەیەکی لە سەر دەرناکەوێت، بەڵام ئەگەر نیشانەی هەبوو ئەوا لەوانەیە نەخۆشیەکە بە شێوەی توند دەربکەوێت بە تایبەتی لەو کەسانەی ئاستی بەرگری لەشیان هاتۆتە خوارێ بۆ نموونە تووشوانیHIV)). لە ڕەوشە توندەکاندا نیشانە و درۆشی نەخۆشی پشیلە لە نیشانەکانی سەرما بردەیی دەچێت وەکو هەست کردن بە ماندوو بوون، ئازاری ماسولکە و تا و ژانە سەر و دروست بوونی پەپکە لە سەر پێستی نەخۆش. لەوانەیە نەخۆش تووشی هەوکردنی تۆڕ و ڕەشێنەی چاو کە ببێتە هۆی کوێر بوون، هەروەها تووشی هەوکردنی ماسوولکە و سییەکان و دڵ و شانەی مێشک و پەرکەم ببێت، دوواتریش مردن، هەندێک جار نەخۆش سپڵ و جگەری ئەستوور دەبێت یان لیمفە گرێکانی هەو دەکەن و دەئاوسێن ئەمەش بە تایبەتی لە لاوان و هەرزەکاران ڕوودەدات. ئەم نیشانانەش ماوەی چەند ڕۆژ یان چەند هەفتە دەخایەنن، بە شێوەیەکی گشتی شێوە خوازراوەییەکەی سێ جۆری هەیە کە ئەمانەن:

چەشنی لیمفاویی: لە هەموو جۆرەکانی دیکە بڵاووترە و هەموو تەمەنێک دەگرێتەوە بە تایبەتیش ئەوانەی کە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان هەیە لە گەڵ ئاژەڵ و دەبێتە هۆی ئەستوور بوونی لیمفە گرێکان کە بێ ئازارە و چەند مانگێک دەخایەنێت.

چەشنی دەماری: منداڵ پتر لە گەورە تووش دەبێت نیشانەکانیشی وەکو نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشکە کە دەبێتە هۆی تا و سەرئێشەی توند و ڕشانەوە و تێکچوونی هاوسەنگی، هەروەها تێکچوونی تۆڕی چاو و کوێر بوون.

جۆری پێستیەکەی: لەو کەسانە ڕوو دەدات کە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان هەیە لە گەڵ ئاژەڵی تووش بوو کە لە ناکاو پلەی گەرمی لەشیان بەرز دەبێتەوە و لەرزیان دێتێ و پەڵەی سوور لەسەر لەشیان دەردەکەوێت.

دەردە پشیلە و بارداری :

لـەوانـەیـە زۆر لـە خـانـمـان نـاوی نەخۆشییەکەیان بیست بێت یان بگرە هەندێکیان بە هۆی تووشبوونیان بـەم دەردەوە خـۆیـان یـان کۆرپەکانیان دووچاری چەندین گرفتی تەندروستی ببن. ڕەوشی نەخۆشییەکە لە ئافرەتی دووگیان جـیـاوازە چونکە تووشبوونی ئـافـرەت بـە نەخۆشی پشیلە لە سەرەتای دووگیانیەوە دەبێتە هۆی تووش بوونی کۆرپەلە و ئنجا لەبار چوون و مردنی کۆرپەلەکە یان لە دایک بـوون بە نابەکامی و دروست بوونی شێواوی زگماکی. دەبێت ئەوەش بزانین کە تووش بوونی ئافرەت لە سێ مانگی یەکەمی سککەیدا تەنیا یەکجار دەبێتە هۆی بەراویتەبوون (لەبارچوون) واتە نەخۆشیەکە تەنیا کار لە سکی یەکەم دەکات و کار ناکاتە سەر سکەکانی دیکە لە داهاتوودا. نیشانەکانی تووشبوون



به تۆکسۆپلازمای زگماکی لەسەر منداڵان ڕەنگە لە کاتی لە دایکبوون یان لە دووای چەند مانگێک یان دووای چەند ساڵێک دەربکەون ، ئەو گرفتانەش بریتین لە هەوکردنی تۆڕ و ڕەشێنەی چاو دروستبوونی تانە لەسەر چاو یان زیان گەیاندن بە شانەکانی مێشک ئەویش بە هۆی دروست بوونی گرێی کلسی لە ناو شانەکانی مێشک و ئاوبەندیی سەر(hydrocephaly) (لێرەدا منداڵ بە سەلکێکی گەورەوە لە دایک دەبێت) یان سەرێکی بچووک (microcephaly) و پەرکەم و دوواکەوتنی ئاوەز، جگە لەمانەش منداڵ لەوانەیە تای بێتێ و پەپکەی سوور لەسەر پێستی دروست ببێت، هەندێک جار تووشی زەردوویی و ئەستوور بوونی سپڵ و جگەر و پەرکەم (فێ) دەبێت. بەڵام ئەگەر نەخۆشییەکە لە مانگەکانی دووایی بارداری (pregnancy) سەرهەڵ بدات ئەوا نیشانە و درۆشەکانی (sign& symptom) سووک دەبن و لەوانەیە هەر هیچ نیشانەیەکی نەبێت.

کێ لە مەترسی نەخۆشیەکەدایە؟

نەخۆشی دەردە پشیلە پتر مەترسی لە سەر پیر و ئەو کەسانەی بەرگری لەشیان هاتۆتە خوارێ هەیە بۆ نموونە ئەوانەی تووشی (HIV) بوونە یان دەرمانی کیمیایی وەردەگرن یان نەخۆشی کەماسی بەرگری بۆماوەییان هەیە. تووشبوونی ئافرەتی باردار بە تۆکسۆپلازمای زگماکی مەترسی زۆری لەسەر کۆرپەلەکەی هەیە، ئەو نەخۆشانەی بە مەبەستی چارەسەر شانە و ئەندام و مۆخی ئێسکیان بۆ دەگوازرێتەوە.

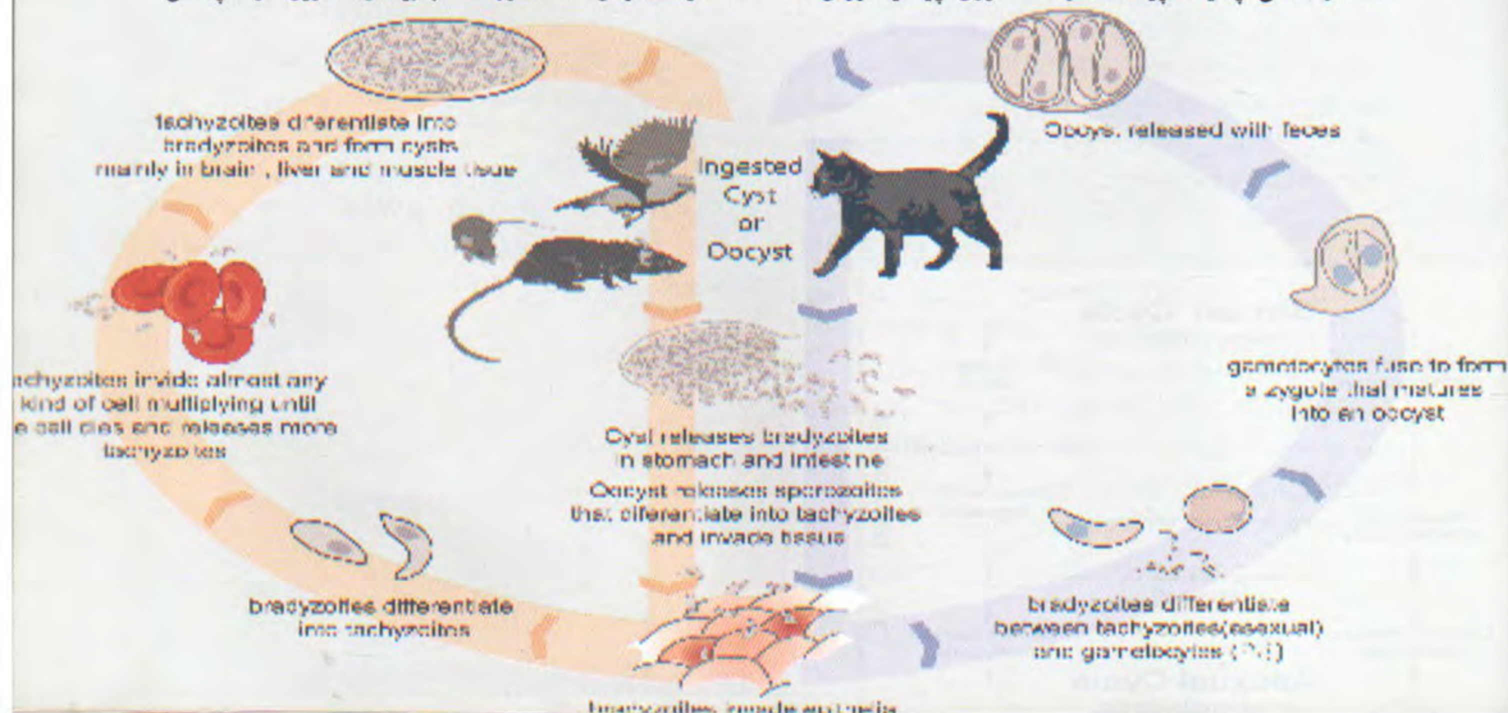
سەرچاوەی نەخۆشیەکە:

خانەخوێی سەرەکی یان هەمیشەیی پشیلەیە: قۆناغی توخمە سووڕ کە لە ناو لەشی پشیلەی ماڵی و کێویدا ڕوودەدات بە قۆناغێکی سەرەکی تووشکردن دادەنرێت. پشیلە لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی مشک و باڵندەی (خانەخوێی ناسەرەکی) تووشبووەوە کە توورەکەشانەیان (tissue cyst) تێدایە مشەخۆرەکەی بۆ دەگوازرێتەوە پاش دوو هەفتە مشەخۆرەکە لە ناو لەشی پشیلەکەپێدەگات و مشەخۆری پێگەیشتووش لە ناو ڕیخۆڵەی پشیلەدا دەژێت، هێلکۆکە دەردەدات ئەم هێلکۆکانە لەگەڵ پاشەڕۆکدا فرێدەدرێنە دەرەوە و پشیلەش بۆماوەی (١٠ – ٢٠) ڕۆژ ئەم توورەکە هێلکانە دەردەدات. بەپێی سەرچاوەکان پەنجا گرام لە پاشەڕۆی پشیلەی تووشبوو نزیکەی دە ملیۆن هێلکۆکەی مشەخۆرەکەی تێدایە ئەم هێلکۆکانە سپۆرۆزۆیتیان (Sporozoites) تێدایە.

خانەخوێی ناسەرەکی مشەخۆرەکە: کە زۆربەی شیردەرەکانی وەکو مەڕ و بزن و مانگا و ئەسپ و بەراز و مریشک و باڵندە، هەروەها قرتێنەری وەکو مشک و جورج دەگرێتەوە. قۆناغی ناتوخمی لە ناو جەستەی مرۆڤ و گیاوەرەکانی دیکەدا ڕوودەدات. لەوانەیە هەموو ئەمانە قۆناغی تەنینەوەی مشەخۆری نەخۆشیەکەیان بە کیس کردوویی (tissue cyst) لە ناو شانەکانی ماسولکە و مێشکدا هەڵگرت بێت بۆ ماوەیەکی درێژ بە زیندوویی بمێنێتەوە و ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ مرۆڤ .

چۆن مرۆڤ نەخۆشیەکەی بۆ دەگوازرێتەوە؟

١. نەخۆشییەکە لە ڕێگەی خواردنی خۆراک بۆ نموونە سەوزە و میوەی نەشۆراوەوە، هەروەها خواردنەوەی ئاوی پیس بوو بە پیسایی و پاشەڕۆکی پشیلەوە کە توورەکە گەرای (Oocysts) تێدا بێت دەگوازرێتەوە.
٢. گواستنەوە لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی نیمچە کوڵاو یان برژاوی مەڕ و بەرخ وەکو کەباب و گەس و هەمبەرگەر کە مشەخۆرە کیس کردووەکەی (tissue cyst) تێدا بێت.
٣. لەوانەیە توورەکە گەراکان لە کاتی یاری کردنی منداڵ لە ناو خۆڵ و لم و باخچەکان بۆ منداڵان بگوێزرێتەوە.
٤. لەوانەیە شیری بزن و مانگا توورەکە گەرای تێدا بێت بۆیە ئەگەر بەخاوی بخورێتەوە دەبێتە هۆی گواستنەوەی مشەخۆرەکە.
٥. دەست لێدانی لاشەی ئاژەڵی تووشهاتوو لە لایەن قەساب و هاوڵاتیانەوە.
٦. سەگ و مێش و مەگەز و لولپێچ و کرمی زەوی وەکو هۆکارێکی میکانیکی ڕۆڵیان لە گواستنەوەی مشەخۆرەکەدا هەیە.
٧. گواستنەوەی مشەخۆرەکە بەرێگەی خوێن و چاندنی



ئەندامەکانی لەش لە کەسێکی تووشهاتووەوە بۆ کەسێکی ساغ، هەروەها مشەخۆرەکە لەڕێگەی برین و ڕووشانەوە دەچێتە ناو جەستەی مرۆڤەوە.

چۆن مشەخۆرەکە بە ناو لەشماندا بڵاو دەبێتەوە؟

مشەخۆرەکە لە کۆئەندامی هەرسەوە دەچێتە ناو خوێن پاشان دەگاتە ناوپۆشە پەردەی ئەندامەکانی لەش وەکو دڵ و سییەکان و جگەر و ماسوولکە و لیمفە گرێکان ، خانەکانی لەش تووش دەبن، لە ئەنجامی زۆر بوون هەندێک لەو خانانە پڕ دەبن لە مشەخۆرەکە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی شانەکان ، دوایی هێرش دەکەنە سەر شانە جۆر بەجۆرەکانی لەش. مشەخۆرەکە لە ناو ئەو شانانە دەچێتە قۆناغی کیس کردنەوە (Tissue cysts) ئەمەش کاردەکاتە سەر کۆئەندامی دەمار و ماسولکەکانی دڵ و سییەکان پاشان تێکشکاندن و لەناو چوونی.

نیشانەکان لە ئاژەڵ: بە شێوەیەکی سەرەکی لە مانگاو مەڕ و بزنی تووشبوو مشەخۆرەکە دەبێتە هۆی بەراویتە بوونی ئاژەڵی ئاوس (Abortion) یان دروست بوونی شێواوی زگماکی لە بەچکەکانیان.

چۆن نەخۆشیەکە دەدۆزرێتەوە؟

١. پشکنینی سیرۆلۆجی بۆ دیتنەوەی دژەتەنی تایبەتی جۆری (IgM) لە ناو زەرداوی (سیرەم) خوێنی نەخۆش یان تێبینی کردنی بەرزبوونەوەی ڕێژەی (IgG) لە ناو چەند سیرەمێکی دوا بە دوای یەک وەرگیراو لە منداڵی ساوا، یان هەردووکیان پێکەوە. یان چوار ئەندازە بەرزبوونەوەی دژە تەنی مشەخۆرەکە لە پشکنینی (Saben - Feldman test) . بەرزی ڕێژەی (IgG) لە ناو سیرەمی خوێنی کەسێک مانای تووش بوونی تازەی نەخۆشییەکە نییە چونکە لەوانەیە ڕێژەکە بۆ ماوەی چەند ساڵێک لە پاش چوونە ژوورەوەی مشەخۆرەکە بۆ ناو لەش هەر بەو بەرزیە بمێنێتەوە. چەندین پشکنینی دیکە دەتوانرێت بکرێت لەوانە (Direct, Complement fixation test Fluorescent Antibody و Agglutination Test test) .

٢. جیا کردنەوەی مشەخۆرەکە لە ناو خوێن و شلەی CSF)) و لیک و پەڵغەم و لیمفە گرێ و پێست و جگەر و ماسوولکەی نەخۆش.

٣. پشکنینی مۆلیکیولی بۆ دۆزینەوەی (DNA) ی مشەخۆرەکە لە ناو شلەی کۆرپەلەیی بۆ زانینی ئەگەری گواستنەوەی مشەخۆرەکە بۆ کۆرپەلە.

چارەسەر و خۆپاراستن:

چارەسەر کردنی نەخۆشی دەردە پشیلە لە قۆناغی تووندی نەخۆشییەکە بە بەکارهێنانی هەردووک دەرمانی (Pyrimethamine و Sulphonamides) دەکرێت .

خۆپاراستن و پێشگیری

- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لە سەر سروشت و ڕێگای گواستنەوەی نەخۆشییەکە لەنێو هاوڵاتیانی گووند و شارەکاندا لە ڕێگەی هۆیەکانی راگەیاندنەوە .
- قەڵاچۆکردنی پشیلەی بەرەڵا و فرێدانی پاشەڕۆکی ئاژەڵ و گیانەوەران بە شێوەیەکی دروست. هەروەها خاوێن کردنەوەی حەسار و حەوشەی ماڵان لە پاشەڕۆکانیان.
- بۆ خۆپارێزی پێویستە مرۆڤ دوورکەوێتەوە لە دەست لێدانی ئاژەڵی نەخۆش و نەهێڵین منداڵان تێکەڵی سەگ و پشیلە ببێت. ڕێگەش نەدرێت پشیلە بچێتە ناو چێشتخانەی ماڵان.
- باش نییە گۆشتی نەکوڵاو و خاو بدرێتە ئەو پشیلانەی کە لە ماڵەکاندا بەخێو دەکرێن. ناوە ناوە پێویستە پیشانی پزیشکی بەیتەری بدرێن.
- نەخواردنەوەی شیری خاوی مەڕ و بزن. نابێت ئاوێک بخۆیتەوە ئەگەر دڵنیا نەبیت لە خاوێنی.
- پشکنین و بەدوا داچوونی بەردەوامی ئەو خواردنگانەی کە گەس و هەمبەرگر دەفرۆشن لە لایەن تیمەکانی تەندروستیەوە بە مەبەستی بەدووا داچوون و ڕێنماییی کردنیان لەسەر پاک وخاوێنی و چاودێری لێنان و کوڵاندن وباش برژاندن و جوان سوور کردنەوەی گۆشت.
- دەست شووشتن بە ئاوی گەرم و سابوون پاش دەست لێدانی گۆشتی خاو.
- پاک کردنەوەی سەوزە و میوە بە شێوەیەکی زانستیانە و بە بەردەوامی پێش بەکارهێنانی.
- هۆشیار کردنەوەی ئافرەتی سکپڕ لە سەر ئەم کارە خۆپارێزیانەی خوارەوە:

پێویستە گۆشت پێش خواردنی کرداری تیشکێنی بۆ بکرێت یان بکوڵێنرێت تاکو پلەی (٦٦) پلەی سەدی. هەڵگرتنی گۆشت لە بەستنی (- ٢٠ پلەی سەدی) بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی توانای تەنینەوەی نەخۆشی . ژنی سکپڕ بە هیچ شێوەیەک نزیکی پشیلە نەبێتەوە و پێویستە لە کاتی کارکردن بە بەردەوامی پەنجەوانە لە دەست بکات.

پشکنینی شەکرەی سێ مانگی (Glycosylated Hemoglobin)

ئەو پشکنینە لە خوێن دەکرێت و پشکنینێکی ئاسانە بۆ زانینی ڕێژە و ئاستی شەکر دەناو خرۆکە سوورەکان و خوێن دەکرێت. ئەو پشکنینە بۆ دیاری کردن بە کار نایەت بەڵکو بۆ زانینی ئایا نەخۆشی شەکرەکە بەو دەرمانانە تـەواو کۆنترۆل کراوە یان کۆنترۆل نەکراوە، هەر بۆیە هەموو ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێت ساڵانە دوو جار ئەو پشکنینە بۆ خۆیان بکەن، هەرچی ئەوانەن کە هەموو کات پشکنینی شەکری خۆیان دەکەن دەبینن شەکرەکەیان بەرزە یان نیشانەکانی سووکەریان بە توندی هەیە یان ئەوانەی تازەیە چارەسەریان دەست کاری کراوە و گۆڕاوە دەبێت هەموو سێ مانگ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆیان بکەن. ئەو پشکنینە وەکو کارتی تەڵەبانە، هەر وەرزێک تەڵەبە کارتی دەدرێتەوە بە هۆیەوە دەزانین کە کەوتووە یان سەرکەوتوو بووە یان دەرنەچووە، کاتێک کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت ئەو پشکنینە بکات بە هۆیەوە دەردەچێت کە چارەسەری نەخۆشی شەکرەکەی سەرکەوتوو بووە یان سەرکەوتوو نەبوو! چونکە بینراوە چەند ڕێژەی ئەو پشکنینە زیاد بێت، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی شەکرە (لە سەر گورچیلە، چاو، دڵ، دەمار و مێشک) زیاد دەکات، ئەگەر ڕێژەی پشکنینی شەکرەی سێ مانگی بە ڕێژەی (١٪) دابەزێت ئەوا ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بەگشتی بە ڕێژەی (١٢٪) کەم دەکات. بۆ زیاتریش ئاشنا بوون، دابەزینی ڕێژەی ئەو پشکنینە بە ڕێژەی (١٪) ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزی لە سەر (گورچیلە و دەمار و مێشک) بە ڕێژەی (٢٥٪) کەم دەکات، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ بە ڕێژەی (١٦٪) کەم دەکات. ئەو پشکنینە لە خوێن دەکرێت و هیچ پێویست بەوە ناکات کەسەکە بەڕۆژوو بێت یان نان نەخوات چونکە ئەو پشکنینانە بە ماندوو بوون و نان خواردن و بە ڕۆژوو بوون کار لەسەر دەرئەنجامەکەی ناکات.

• ڕێژەی ئاسایی (Normal Finding):

کەسێک نەخۆشی شەکرەی نەبێت: (٢,٢٪ - ٤,٨٪).
منداڵێک نەخۆشی شەکرەی نەبێت: (١,٨٪ - ٤٪).
نەخۆشی شەکرەی چاک کۆنترۆل کراو: (٢,٥٪ - ٥,٩٪).
نەخۆشی شەکرەی کەمێک کۆنترۆل کراو: (٦٪ - ٨٪).
نەخۆشی شەکرەی تەواو کۆنترۆل نەبوو: (زیاتر لە ٨٪).

پشکنینی شەکرەی سێ مانگی: ئەو پشکنینە بۆ چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە بە کار دێت، بڕی هیمۆگلۆبینی جۆری (Hemoglobin A1C) لە ناو خوێن دەپیوێت. لە کەسی پێگەیشتوو نزیکەی (٩٨٪) خرۆکە سـوورەکـان ئـەو جۆرە هیمۆگلۆبینەیان (Hemoglobin A) تێدایە، ئەو جۆرە هیمۆگلۆبینە سێ نەوعی هەیە (Hemoglobin A1a, A1b, A1c). لەوانە جۆری (A1C) زۆربەی شەکری ناو خوێن هەڵدەگرێت، ئەو ڕێژەی شەکرەی هەڵگیراوەش پەیوەندی بە بوونی شەکر لە ناو خوێن لە ماوەی (١٢٠) ڕۆژی تەمەنی خرۆکە سوورەکانەوە هەیە، هەر بۆیە بۆ زانینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن لەو دوو مانگ بۆ سێ مانگی پێشوو بە کار دێت.

• بەکارهێنانەکانی ئەو پشکنینە:

١. بۆ زانینی ئایا چارەسەری نەخۆشی شەکرە سەرکەوتوو بووە یان سەرکەوتوو نەبووە.
٢. دوو چارەسەری نەخۆشی شەکرە دەگەر یەک بەراوورد کردن.
٣. زانینی ماوەی چەندە کەسەکە ڕێژەی شەکری دەناو خێنیدا زۆرە، لەوانەی کە تازە نەخۆشی شەکرەکەیان دەست نیشان دەکرێت.
٤. پشکنینێکی هەستیارە بۆ زانینی ناجێگیری ئاستی شەکر لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەکەیان سەرەتاییە.
٥. دانانی پرۆگرامێکی تۆکمە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە.
٦. هەڵسەنگاندنی ڕێژەی شەکری ناو خوێن لەوانەی کە ئاستی شەکرەی ناو خوێن لە ڕۆژێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت.
٧. جوودا کردنەوەی ئەو کەسانەی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە ناو خوێن کە بۆ ماوەیەکی کاتی بە هۆی خەم یان نۆرەی دڵ بەرز دەبێتەوە لەوانە کە نەخۆشی شەکرەی تەواویان هەیە و بە بەردەوامی ئاستی شەکرەکەیان لە ناو خوێن بەرزە.

• پشکنینەکە چۆن دەکرێت:

١ – پشکنینەکە بۆ نەخۆشەکە چۆن ڕوون دەکرێتەوە.
٢- بە نەخۆشەکە بڵێ کە پێویست ناکات بە ڕۆژوو بێت.
٣ – نزیکەی (٥ مل) لە خوین لە خوێنهێنەر دەربهێنە و بیخەرە ناو تیوبێک.
٤ – لۆکە لە شوێنی خوێن دەرکێشانەکە دابنێ.

* ئەو هۆکرانە کار لەسەر دەرئەنجامی پشکنینەکە دەکات:

هەندێک جار ئەو پشکنینە هەڵەی دەکەوێتێ و دەرئەنجامەکەی تەواو دەرناچێت، ئەوانیش:

١. نەخۆشییەکانی هیمۆگلۆبینی خوێن: لەو جۆرە نەخۆشانە بڕی هیمۆگلۆبینی (A) جیاوازی دەکەوێتێ، بەمەش دەرئەنجامەکەی هەڵەی تێدەکەوێتێ.
٢. کاتێک تەمەنی هیمۆگلۆبینەکانی خوێن درێژ دەبێتەوە.
٣. کەمی بڕی پڕۆتینەکان، لـەوانـەیـە ببێـتـە هـۆی بـەرز بـوونـەوەی ئاستی پڕۆتینەکانی کە هەڵگری شـەکـرەن بـەمـەش ڕێـژەکـەی ئـەو پشکنینە کـــەم دەردەچێـت هــەر چـەنـد ئاستی شەکر لە ناو خوێن بەرزە.





گرانەتا - (Typhoid Fever)

نەخۆشییەکی درمە تووشی ئادەمیزاد دێت، نەخۆشییەکی زۆر بڵاوە لە سەرانسەری جیهاندا، ئەو نەخۆشییە بە هۆی بەکتریای گرانەتا (Salmonella enterica) و چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە: بەکتریای (S.typhi)) وە جۆرەکانی (S.paratyphi A, B, C). مرۆڤی تووش بوو تووشی تای زۆر و گران دێت و هەموو کات زگ ئێشانی لەگەڵ دادەبێت، نەخۆشییەکە لە ئەنجامی نە بوونی هۆشیاری دروستی و کەمی پاک وخاوێنی و نە بوونی ئاوی خواردنەوەی خاوێن پەیدا دەبێت. لەو ناوچانەی کە نەخۆشییەکە بە شێوەی پەتا (Endemic) هەیە بە زۆری نەخۆشییەکە لە شاران هەیە نەوەک لە گووندەکان، تووشی منداڵان و مێرد منداڵان دێت. لە سەرانسەری جیهاندا لە ساڵی (٢٠٠٢ز) زیاتر لە (٢٢ملیۆن) حاڵەتی تووش بوون بە گرانەتا هەبوو، وە لە هەمان ساڵدا نزیکەی (٢٠٠٠٠٠ کەس) بەم نەخۆشییەوە مردوون، وا مەزەندە دەکرێ کە ساڵانە نزیکەی (١٠ تا ١٠٠) حاڵەتی گرانەتا لە هەر (١٠٠٠٠٠) کەس هەبێت لە باشووری ڕۆژئاوای ئاسیا کە وولاتی ئێمەش (عێراق) دەگرێتەوە. ئەم نەخۆشییە بەتای ڕیخەڵۆکیش ناو زەد دەکرێت، تاکە خانە خوێ ی بەکتریاکەش مرۆڤە، زۆر دەگمەن گیانەوەرە مالییەکان هەڵگری بەکتریای (S. Paratyphi)دەبێت، دەنا هەر مرۆڤ تاکە خانەخوێی ئەو بەکتریایە، نزیکەی (٢ - ٥٪)ی ئەوانەی تووشی نەخۆشی گرانەتا دەبن دەبنە سەرچاوەی تەنینەوەی نەخۆشییەکە و هەڵگری نەخۆشییەکە (Chronic Carrier). ئەو نەخۆشییە ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا کەسەکە دەمرێت، بەڵام بەو ڕێژە بەربڵاوە نییە کە لە کوردستان باسی لێوە دەکرێت! هەر لەبەر ئەوە دەتوانین بڵێین کە ئەگەر پزیشکێکی پسپۆڕ کەسێکی بە نەخۆشی گرانەتا دیاری نەکرد ئەوا گرانەتات نییە، هەر کاتێک نیشانەکانی وەکو گرانەتات هەبوو سەردانی پزیشک بکە بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەت بۆ دیاری بکات.

• ڕێگاکانی گواستنەوەی:

١. ناڕاستەوخۆ: لە ڕێگای خۆراک و ئاوی پیس بوو بە بەکتریاکە.
٢. ڕاستەوخۆ: بە هۆی دەست نەشووشتن.
٣. کارمەندانی بواری تەندروستی لە کاتی چارەسەر کردنی کەسێکی تووش بوو بەم نەخۆشییە.
٤. کارمەندانی تاقیگە لە کاتی سازدانی تاقیکردنەوە بۆ سەلماندنی ئەوەی یەکێک تووشی گرانەتا هاتووە یان نەهاتووە.
٥. زۆر دەگمەن لە ڕێگای زایندەیی (سێکس).

• ئەوانەی مەترسی تووشبوونیان بە گرانەتا هەیە:

١. ئەو کەسانەی ئاو و خۆراکی پیس بوو بە کاردێنن و بەکارهێنانی خواردنەوە و خواردنی سەر عارەبانە گەڕۆکەکان.
٢. بەکار هێنانی ئەو سەوزە و میوانەی کە بە ئاوی قوڕ و چڵپاو ئاو دەدرێن.
٣. بوونی کەسێکی نەخۆش لە ناو ئەندامانیماڵێکدا.
٤. نەبوونی ئاودەست و نەشووشتنی دەست.
٥. پێشتر تووش بوون بە جۆرە بەکتریایەک، کە پێیدەووترێت: بەکتریای (H.pylori).
٦. لە وولاتی ئێمە زۆر لە خەڵکی لە خۆوە دەرمانی دژی ترشەڵۆکی گەدە (دەرمانی مەعیدەی) بەکاردێنن بە بیانووی ئەوەی برینی گەدە یان دوانزە گرێیان هەیە، بێ ئەوەی سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی کرد بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕینی ناوەندی گەدە لە ترشەوە بۆ تفت، حاڵەتی وەک تووشبوون بە بەکتریای (H.pylori)دروست دەکات.

• هۆکاری تووشبوون:

هۆکاری تووش بوون بە گرانەتا (Typhoid Fever)بریتیە لە بەکتریای چیلکەیی گرانەتا (Typhoid bacilli) کە چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە: (S.typhi) (کە زۆربەی کات ئەو جۆرە







نەخۆشییەکی توووند دروست دەکات) و جۆرەکانی (S.paratyphi A, B, C) کە (زۆربەی کات ئەو نەخۆشییەی بە هۆی ئەو جۆرەوە کەمێک سووکترە) ماوەی مت بوونی (incubation period)واتە: کاتی چوونە ژوورەوەی بەکتریاکە بۆ ناو لەشی مرۆڤ تا کاتی دروست کردنی نیشانەکان نزیکەی (١٠ — ١٤) ڕۆژە، لەوانەیە لە نێوان (٣- ٢١)ڕۆژ دابێت.
کاتێ بەکتریای چیلکەیی گرانەتا دەگاتە ناو ڕیخەڵۆکە باریکە لەوێ دیواری ڕیخەڵۆک دەبڕێت و دەچێتە گرێ لیمفیەکان، دواتر بۆ سووڕی خوێن و بەکتریاکە بۆ هەموو لەش بڵاوەی لێدەکات و لە ناو خانەکانی لەشدا دوو هێند دەبێت و دووبارە دەچێتەوە سووڕی خوێن و ناو خوێن پڕ بەکتریا دەبێت (Bacteraemia)و هەموو ئەندامەکانی لەش تووشی بەکتریاکە دەبنەوە. بینراوە لە هەرچوار حالەتی گرانەتا یەکێک بەهۆی بەکتریای جۆری ((S. paratyphi سێیەکەیتر بە هۆی بەکتریای (S.typhi) دەبێت.

* کێن ئەوانەی مەترسی تووش بوونی توونڈیان لێدەکرێت

١- ئەوانەی بەرگری لەشیان کەمە (immunsuppressive)، ئەوانەی دەرمانی دژی ترشەلۆکی گەدە بەکار دێنن (Antacid therapy)، ئەوانەی پێشترجارێک تووشبوون یان پێکووتەی دژی نەخۆشی گرانەتایان وەرگرتووە (vaccination).
٢ - ئەوانەی تووشی جۆرێکی دژوار لە بەکتریای گرانەتا بووە (strain virulence)یان بە زۆری تووشبووە.
٣ - لەخۆوە بەکارهێنانی دژە زیندەگی (Antibiotic)کە لە کاتی خۆی و بەژەمی تەواو بەکار نەهات بێت.

* ماکەکانی نەخۆشی گرانەتا:

١. ماکەکانی سەر ڕیخەڵۆکەکان: خوێن بەربوون لە ڕیخەڵۆکەکان (١٠ — ٢٠٪) یان تەقینی ڕیخەڵۆک (١- ٣٪) وە بە زۆری لە سێیەم یان چوارەم حەفتە ڕوو دەدات.
٢. کۆئەندامی دەمار (٢- ٤٠٪): وەک هەوکردنی پەردەی مێشک و هەوکردنی دەمارەکان و شەپرە لێدان و بوورانەوە و تێکچوونی دەروونی (Psychosis)و بوورانەوە و لەخۆ چوون.
٣. ماکە دەگمەنەکان: وەک هەوکردنی پەنکریاس و هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ و هەوکردنی جووتە گوون و هەو کردنی جەرگ و هەوکردنی گورچیلەکان و هەوکردنی سییەکان.
٤. نزیکەی (١٠٪) نەخۆشەکان، لەوانەیە: دوای (٢- ٣) حەفتە جارێکیتر تووشی نەخۆشییەکە ببێتەوە (relapse).
٥. زیاتر لە (١٠٪) نەخۆشەکان دوای چاک بوونەوە بۆ ماوەی سێ مانگ بەکتریای گرانەتا لەگەڵ پیسایی دەکاتە دەرەوە.
٦. نزیکەی (١- ٤٪) نەخۆشەکان دەبنە هەڵگری بەکتریاکە، ئەوانە بە زۆری ئافرەتن و تەمەنیان لە سەرووی پەنجا ساڵیە و بەردی زراویان هەیە، لەوانەیە هەر هەستیان پێ نەکرد بێت تووشی نەخۆشی گرانەتا هاتووە , بەکتریاکە خۆ لە جۆگەی زەرداو مەلاس دەدات و ناوە ناوە چالاک دەبێت و دەچێتە ناو ڕیخەڵۆک و لەگەڵ پیسایی دەکرێتە دەرەوە و وەک سەرچاوەیەکی تەنینەوە دەبێت.

* نیشانەکانی نەخۆشی گرانەتا:

١. نەخۆشی گرانەتا نیشانەیەکی دیاریکراوی نییە، بەڵکو نیشانەی سەرەکی بریتیە: لە تایەکی زۆر و درێژ و بەردەوام , دەووترێت گرانەتا (واتە: گران + تا) لەوانەیە سەر ئێشان و داهێزران و تەزین و لەرزینی لەگەل بێت. تایەکە ڕۆژانە بەردەوام هەیە و وورده وورده زیاد دەکات تا دەبێت بە (٤٠_ ٤١)پلەی سەدی و ئەگەر نەخۆش دەرمان وەرنەگرێت ئەو تایە بۆ ماوەی (٤ — ٨) حەفتە دەخایەنێت , نەخۆشەکە لەگەل تایەکە ئارەقەی زۆر دەکات و دادەهێزرێت و گیانی دەیەشێت و هەموو جومگەکانی ئازاریان دەبێت و لەوانەیە کۆخەی لەگەل هەبێت.
٢. نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس: نەخۆش ئارەزووی خۆراکی نابێت و تووشی زگ ئێشان دێت (٣٠ — ٤٠٪)و هێلنجی دەبێت و ڕشانەوە (١٨٪)، لەوانەیە تووشی نارەوانی بێت لە گەوران بەڵام لە منداڵان بە زۆری تووشی ڕەوانی بێت.

٣. نیشانەکانی کە پزیشک لە کاتی پشکنینی سەرپری دەیبینێت:
أ. نزیکەی (٥١ — ٥٦٪) زمانیان چینێکی تەنکی سپی لە سەر پەیدا دەبێت (coated tongue) و لەوانەیە (٥ — ٦ ٪) فاتە ڕەشەیان ئەستوور بێت. کەمتر لە (٤- ٥٪) زگێکی توونديان دەبێت , لە سەرەتادا بەتایبەتی لەسنگ و زگی نەخۆش خاڵی سۆری وورد لە شێوەی پنت (rose spots)دەردەکەوێت، لەوانەیە لە (٣ — ٦ ٪) فاتە ڕەشە و جگەریان ئەستوور بێت و تووشی لووت داڕسان بێت. هەروەها لێدانی دڵیان لە چاو پلەی تایەکە کەمتر بێت (relative bradycardia).
ب. لە کۆتایی یەکەم حەفتە: ئەگەر نەخۆش چارەسەر وەرنەگرێت، ئەوا: نارەوانییەکەی دەبێتە ڕەوانی و تووشی زگ بەلبوون دێت (abdominal distension) و پیساییەکەی ڕەنگێکی کەسکی شل دەبێت.
ج. لە کۆتایی حەفتەی دووەم: تاکەکە نەخۆش دەردەکەوێت و حەفتەی سێیەم ئەگەری ژەهراوی بوونی زیاد دەبێت. لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی بوورانەوە و ئاگای لە خۆ نەمێنێت و وورێنە بکات و ناوی نەخۆشیەکەش لەوەوە هاتووە کە (Typhoid) واتە (Stupor _ like)واتە هووڕێنەکەر یان (هێڕ) کەر و وورێنەی دەکات و ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە کەسەکە تووشی مردن بێت (لە ١٠ — ٢٠٪) لەو کەسانەی کە نەخۆشییەکەیان هەیە و هیچ چارەسەری وەرناگرن، هەرچی ئەوانەی چارەسەری وەر دەگرن ئەوا (١٪) ئەو ئەگەرەیان دەبێت. وە ماکەکانی نەخۆشییەکە لەسەر ڕیخەڵۆکەکان (چ خوێنبەربوون بێت یان تەقین بێت) بە زۆری لە حەفتەی سێیەم یان چوارەم دەبێت.

٤. نیشانەکان بە گوێرەی توندی نەخۆشییەکە دەگۆڕێت، هەر لەبەر ئەوە هەیانە (تای زۆر و گران) لەگەل سەرئێشان و لە خۆ بێزاری و نەمانی ئارەزووی خواردن و ڕەوانی (لە منداڵان) بۆ نارەوانی (لە گەوران) دەگۆڕێت، هەر لەبەر ئەوە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) حالەتی دیاری کراوی نەخۆشی گرانەتای (Case definition) پێناس کردووە بەوەی: کە نەخۆشێک تایەکی گرانی (زۆرتر لە ٣٨ پلەی سەدی) هەبێت بە



لایەنی کەم بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بە بەردەوامی دەگەل دەرچوونی و بینینی میکرۆبی (S. Typhi) لە پشکنینە تاقیگەییەکانی چاندن (Posative Culture) . کەسێک گوومانی پێدەبرێت کە گرانەتای هەبێت ئەگەر تای زۆری هەبێت (زیاتر لە ٣٨ پلەی سەدی) بە لایەنی کەم بۆ ماوەی سێ ڕۆژ و پشکنینی سیرۆلۆجی پۆزەتیڤ دەرچوو بێت بەڵام میکرۆبی گرانەتا نەبینرا بێت.

•دیاریکردن (Diagnosis):

١. نیشانەکان: کاتێک یەکێک دێت و چەند نیشانەیەکی نەخۆشی گرانەتای هەبێت، پزیشک بە هۆی ئەو نیشانانە گوومانی بۆ گرانەتا دەچێت.

٢. پشکنینی خوێن: لە ناو خوێندا ژمارەی خڕۆکە سپییەکان کەم دەکات (leucopenia)بەڵام لە منداڵاندا لە یەکەم دە ڕۆژدا ژمارەیان زیاد دەکات (leukocytosis).

٣. چاندن (culture):

ا. خوێن چاندن (blood culture): لە تاقیگە لە یەکەم حەفتەدا ئەنجامی لە (٩٠ ٪)دەدات بەڵام لە سێیەم حەفتە کەم دەبێتەوە بۆ کەمتر لە (٥٠٪).

ب. چاندنی مۆخی ئێسک (BM culture): نزیکەی (٩٠ ٪) دیاری دەکات نەخۆشەکە ئەگەر دەرمانی دژە زیندەگیشی وەرگرت بێت.

ج. چاندنی دەردراوەکانی ریخەڵۆک (intestinal secretion): لەوانەیە (+ve)بێت لەگەل ئەوەی چاندنی مۆخی ئێسک (_ ve)بێت واتە زوو دیاری دەکات.

د. چاندنی پیسایی (stool culture): ئەم پشکنینە تەنیا لەسێیەم حەفتە (+ve)واتا نەخۆشییەکە دیاری دەکات و لەیەکەم حەفتە (- ve) ە.

٤. پشکنینە سیرۆلۆجیەکان: وەک پشکنینی (widal) ئەم پشکنینە ئێستا بەکار نایەت و هیچ سوودێکی نیە. (ئەم پشکنینە دژە تەنەکانی دژ بە (O, H, Vi) دیاری دەکات، ئەگەر (دوو جار ئەو دژە تەنانە ز یادی کرد بوو بە بڕی چوار هێند دەووترێت پشکنینەکە (+ve)ە بەڵام ئێستا بەکار نایەت).

٥. پشکنینی نوێیتر: ئێستا هەوڵی دۆزینەوەی دەدرێت کە بریتیە لە (PCR) و ناووکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی دووانە (DNA) و پیوانیان و زانینی ئایا بەکتریای گرانەتای هەڵگرتووە یان هەڵنەگرتووە.

• چارەسەرکردن:

هەر کە سەلمێنرا یەکێک گرانەتای هەیە ئەوا پێویست دەکات لایەنە پەیوەندیدارەکانی لێ ئاگادار بکرێتەوە. هەروەها نەخۆشەکە پێویست دەکات بە گوێرەی ڕێنماییەکان بجوولێتەوە و بەمجۆرە:

١. نەخۆش دەبێت حەوانەوەی تەواوی هەبێت و جیا بکرێتەوە و خۆراک و خواردنەوەی چاکی بدرێتێ.

٢. دژە زیندەگی (Antibiotic): نەخۆش پێویست دەکات بە لایەنی کەم دژە زیندەگی وەربگرێت و ئەگەر هەرنەبێت بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ، دوای نەمانی تایەکەی بەردەوام بێت. چەند دژە زیندەگییەک دەتوانرێت بەکار بێت لەوانە: (Ciprodar Amoxil, Chloramphenicol) دواترچاودێری نەخۆشەکە بکرێت پشکنینی تاقیگەیی بۆ بکرێت.

٣. ئەگەر نەخۆشەکە تووشی خوێنبەربوون یان تەقینی ریخەڵۆک هات، ئەو کات پێویستیمان بە نەشتەرگەری و چاودێری بەردەوام دەبێت.





٤.
هەرچی ئەوانەن کە هەڵگری نەخۆشییەکەن کە نزیکەی (١ – ٥ ٪)یە، ئەوا: پێویست دەکات دژە زیندەگی (Antibiotic)ی وەک (Ciprodar) بۆ ماوەی (٤– ٦) حەفتە وەربگرن.

* خۆپاراستن:

(هەموو کات نەخۆشی گرانەتا لەو شوێنانە زۆرە کە ڕێنامییەکانی پاک و خاوێنی پیادە ناکەن)، بۆ خۆپاراستن لە چەند ئاستێکەوە پێویستە هەماهەنگی هاوکاری تەواو لە نێوان (کۆمەڵ و و خێزان و تاک و دەسەڵات) هەبێت. تووش بوون بەو نەخۆشییە دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی کات و دارایی و تەندروستی و دوور کەوتنەوە لە کار کردن و نان پەیدا کردن، بۆیە بوونی زانیاری و بڵاو کردنەوەی ئەو زانیاریانە لە سەر خۆپاراستن لەو نەخۆشییە زۆر پێویستە، ڕێنماییەکانی خۆپاراستنیش بریتین لە:

١– جیا کردنەوەی ئەوانەی کە تووشی گرانەتا بوونە و چارەسەر کردنیان و دابین کردنی دەرمانی پێویست بۆیان.

٢– پێدانی پێکووتەی دژی گرانەتا بە:

ا. گەشتیاران: بەتایبەتی ئەوانەی دەچن بۆ ئەو ناوچانەی کە نەخۆشییەکەی بە شێوەی پەتا (Endemic)تێدا بڵاوە.

ب. کارمەندانی بواری تەندروستی.

ج . ئەندامانیتری خێزانەکە.

٣– لەناوبردنی پاشەڕۆ:

ج بە (Chlorin solution ٢٪) یان (Cresol ٤٪).

٤– گرنگیدان بە پاک وخاوێنی تاک: هاندانی دەست شۆردن لە پێش وپاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاودەست، خواردن و خواردنەوەی سەر عارەبانەکان و سەر دا نەپۆشراوەکان نەخورێت، کردن و قووت کردنی نینۆک.

٥– کۆمەڵ: گرنگیدان بە دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن و گرنگیدان بە پاک وخاوێنی و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٦– لە دوای ساڵی (٢٠١٠ن) لەگەڵ کرانەوەی سنوورەکان خەڵکی بە زۆری سەفەر بۆ دەرەوەی وڵات دەکەن، هەر بۆیە ئەو کەسانەی کە سەفەر بۆ ئەو وڵاتانە دەکەن کە نەخۆشی گرانەتایان تێدا بە شێوەی پەتا تێدا بڵاوە دەبێت پێکووتەی دژی ئەو نەخۆشییە وەربگرن. هەر چەند ئەو ڤاکسینە (پێکووتەیە) سەد دەر سەد ناتپارێزێت و ئەو ڤاکسینە لە وڵاتی ئێمە لە کاتی ئێستادا نییە بەڵام پێویستە بیر لە هێنانی بکرێتەوە، هەروەها ئەگەر پێش چەند ساڵێک ئەو ڤاکسینەت بە کار هێنا بوو، بۆ دووبارە ئەکتیڤ کردنەوەی پێویستە ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەر بگریتەوە.

هەموو ئەوانەی کە سەفەری دەرەوەی وڵات دەکەن، چەند ڕێنماییەک هەیە پێویستە لە کاتی سەفەر کردن پەیڕەوی بکەن، ئەوانیش:

ا. هەموو کات هەرچی کەوتە بەر دەستت (بیکوڵێنە، پاکی کەوە و بەرگەکەی لێبکەوە، جوان بیشۆوە یان مەیخۆ). نەکەی خواردن و خواردنەوەی سەر دانەپۆشراو و سەر عارەبانان بخۆیت.

ب. لەو وڵاتانە تەنیا ئاوی قۆدی (قووتوو، ئاوی موقەتەر) بخۆوە، دووریە لە خواردنەوەی ئەو خواردنەوە و ئاوانەی کە بە بووز (بەفر) سارد کراونەتەوە بەڵام ئەگەر قۆدی (قووتوو) بە خۆی بەستی بووی ئەوا دەتوانیت بیخۆیتەوە.

ج. لە خواردنی مۆتە و ساردەمەنی و ئەزیەری کە مەزەندە دەکرێت بە ئاوی پیس بوو دروست کرا بێت خۆ دوور بگرە.

د. تەنیا ئەو خواردنانە بخۆ کە زۆر بە چاکی کووڵاون و هەر بە گەرمییە و هەڵمیان لێ هەڵدەستێت.

هـ. هەتا دەکرێت خۆت لە سەوزە و میوەی ئەو وڵاتە دوور بگرە، بۆ نموونە: سەوزەی وەکو (خاس) زۆر ئاسان خاوێن ناکرێتەوە. هەرچی ئەو میوانەن کە دەتوانرێت سپی بکرێن، ئەوا دەتوانیت چەندت حەز لێ بوو بیان خۆیت.

سەرچاوەکان:

١. ٥ minute clinical consult ، ٢٠١١ .
٢. current consult medicine ٢٠٠٧ .
٣. current medical diagnosis & treatment ، ٢٠٠٩ .
٤. Harrisons principles &practice of medicine ، ٢٠٠٨ .
٥. medicine ، second edition ، ٢٠٠٥ .



هەوکردنی ڕێڕەوی میز

Urinary Tract Infection

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت، پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لە خۆوە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. زانینی بە فریاکەوتنی خێرای ئەو ئاریشەیە بە شێوەیەکی تەندروست یارمەتی زوو چاک بوونەوەی منداڵەکەت دەدات، هەروەها ئەگەر نەخۆشیش بکەوێت ئاڵۆزی و ماکەکانی نەخۆشییەکەی درەنگتر لە سەر بە دیار دەکەوێت، هەر چارەسەریش وەر بگرێت زووتر چاک دەبێتەوە و کەمتر دەرمان بە کار دەبەیت ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆر دەرمان بەکار هێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:



هەوکردنی ڕێڕەوی میز
Urinary Tract Infection

هەوکردنی ڕێڕەوی میز یان (ئیلتهابی کلیە)ی کە لە ناو خەڵکی وا ناوەزەند دەکرێت، جاری واهەیە ڕەنگ بێت لە هەندێک لە منداڵان پزیشک بە دایک و باوکی منداڵەکە بڵێت، کە: منداڵەکەت هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆی هەیە!!؟ کە مەبەست لەو هەوکردنە، چ هەوکردنی گورچیلە یان هەوکردنی میزڵدان بێت. هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ لە منداڵان نیشانەی، وەکو: تا، زگ ئێشان یان پشت ئێشان، ڕشانەوە یان میز زوورانەوەی بۆ دروست دەکات، جاری واهەیە ئەو جۆرە هەوکردنە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. ئەو جۆرە هەوکردنە بە هۆی وەرگرتنی نموونەیەکی خاوێن لە میز دێت کە لە ژێر ووردبین دەپشکنرێت،دواتر: چاندنی نموونەی میزەکە کە ئەگەر دەرچوو میزەکە هەوکردنی هەبوو (urine culture) بۆ دۆزینەوەی جۆرەکانی بەکتریا دەکرێت.

• چارەسەر:

نابێت هەر کە بە منداڵ گووترا: هەوکردنی ڕێڕەوی میزی هەیە، یەکسەر دەرمان بدرێت بە منداڵ بەڵکو دەبێت تەواو دڵنیا بین لەوەی: ئایا هۆکاری تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میز چییە؟ بۆچی منداڵەکە تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز هاتووە؟ چارەسەری ئەو جۆرە هەوکردنە چۆنە؟

١. دەرمانی دژە زیندەگی: (antibiotic) ئەو جۆرە دەرمانانە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردن بە کار دێت. هەر کە ئەو دەرمانانەت وەرگرت جەمەکانی دەرمانەکە تەواو تێبگە! لە ڕۆژی چەند جار و چەندی بدەیتێ. زۆر لەو دەرمانانە یەک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتییە لە زگ چوون، ئەگەر منداڵەکەت زگچوونێکی کەمی تووش هات، دەرمانەکە ڕامەگرە. ئەگەر منداڵەکەت تووشی زگچوونی زۆر یان ئاڵووشی پێست هات پەیوەندی بە پزیشکی چارەسەرکەر بکەوە.

٢. ئاو و شلەمەنی زۆر بە منداڵەکەت بدە.

٣. منداڵەکەت ئامۆژگاری بکە: کە میز ڕانەگرێت و هەر میزی هات و تەنگاو بوو، بچێت میز بکات. هەموو جار میزی پێ بکە و میز ڕانەگرێت.

٤. دوای وەرگرتنی دەرمانی چارەسەرکەر و تەواو بوونی دڵنیا بەوە کە منداڵەکەت هەوکردنەکەی نەماوە، لەوانەیە پزیشک پشکنینێکیتری میزی بۆ بکات.

• چاودێری درێژ خایەنی منداڵێک نەخۆشی هەوکردنی میزەڕۆی هەبێت:

هەوکردنی ڕێـڕەوی میز زۆر جـار دووبـارە دەبێتەوە و نەخۆشییەکە دێتەوە. پزیشک لەوانەیە پێویست بکات چاودێرییەکی تەواوی منداڵەکەت بکات و پشکنینی میزی بۆ بکات. لە هەندێک لە منداڵان بەتایبەتی ئەوانەی کە بۆ چەند جارێک تووشی ئەو جۆرە هەوکردنە دەبن پشکنین و لێکۆڵینەوەی تەواویان گەرەک دەبێت بۆ زانینی هۆکاری تووشبوون بەو جۆرە هەوکردنە و هیچ گرفتێک نییە کە هۆکار بێت بۆ دووبارە هاتنەوەی ئەو جۆرە هەوکردنە. کە بۆ ئەو مەبەستەش پزیشک چەند پشکنینێک بۆ منداڵەکەت دەکات.

• خۆپاراستن:

١. منداڵەکەت فێری چۆنیەتی خۆ پاک کردنەوە بکە بەتایبەتی کە دەچێتە ئاو دەست، چۆن ئاو و کلێنکسی ئاو دەست بە کار دێنێت.

٢. ئەگەر منداڵەکەت کچ بوو، ئەوا: ئاگاداری جلی سەر گۆشتی بە، چونکە جار جار ئەو جۆرە جلانە دەبنە هۆی داڕووشانی جێگای میز و لە ئەنجامدا هەوکردنی.

٣. منداڵەکەت ئاگادار بکە کە مەلە یان کەف یان پاوەدر لە جێگای میز نەدات.

٤. ئامۆژگاری منداڵەکەت بکە، کە بڕی زۆر لە ئاو و شلەمەنی بخواتەوە.

٥. منداڵەکەت هان بدە، کە: زوو زوو هەر سێ بۆ چوار سەعات جارێک بچێت میز بکات، هەروەها پێش ئـەوەی بچێتە سەر جێگا بخەوێت، ئامۆژگاری بکە بچێت میز بکات.

• کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکات یان بگەڕێتەوە لای پزیشک:

١. تایەک کە زیاتر لە دوو ڕۆژ بخایەنێت و منداڵەکە دەرمانی هەوکردنەکە وەربگرێت یان منداڵەکە تای نەبوو بەڵام لەگەل وەرگرتنی دەرمانی دژە هەوکردنەکە تای بۆ هات.

٢. منداڵەکەت میزی نەدەکرد یان میزەکەی ڕەنگی گۆڕا و خوێناوی بوو.

٣. منداڵەکەت باری تەندروستی خراپ دەبوو.

٤. منداڵەکەت دەرمانی دژە هەوکردنەکەی وەرنەدەگرت و ڕازی نەبوو دەرمانەکە بخوات.

٥. لەگەل وەرگرتنی دەرمانەکە منداڵەکەت تووشی ئاڵووشی هات یان تووشی زگچوونێکی زۆر هات لەگەل دەرمانی دژە هەوکردنەکە.



نەخۆشییەکان لە کوردستان

بەشی دووەم

زانیاری دەربارەی نەخۆشییەکان گرنگی زۆری بۆ هاوولاتیان و پزیشکان هەیە، هۆکارە بۆ بەرەو پێش بردنی کەرتی تەندروستی و پێشکەش کردنی باشترین جۆری خزمەت گوزاری تەندروستی بەمەش رۆل بینین و ئاسان کاری دروست کردن بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. گرفتی سەرەکی لە کەرتی تەندروستی کوردستان بریتییە لە کەمی رۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی، تەنانەت ئەو بابەتەی کە ناوی رۆشنبیری تەندروستییە لە لای ئێمە نە پیادە دەکرێت؟! نە کاری لەسەر دەکرێت؟! هەر بۆیە دەبینین خزمەت و کاری تەندروستی لە کوردستان لەگەل هیوا و ئامانجی هاوولاتیان و حکوومەت و ئێمەی پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی نییە. تەواو نەبوونی و نەبوونی خزمەتی تەندروستی رێخۆشکەر دەبێت کە هاوولاتیانی کوردستان بۆ چارەسەری روو لە دەرەوەی وولات بکەن، بەمەش برێکی زۆری سەرمایەی وولات بۆ دەرەوە دەچێت وز دەبێتە هۆی بە فیرۆ دان و لە ناو چوونی زۆری دارایی و سامان و کات و تەندروستی هاوولاتیان بەتایبەتی ئەگەر ئەو راستییە بزانین کە لەم دواییەدا بەرپرسێکی گەورە لە وەزارەتـی تەندروستی عێراقی فیدراڵ هۆشداری ئەوەیدا کە ژمارەیەکی زۆر لە هاوولاتیان عێراق روو لە وولاتی هیند دەکەن بۆ چارەسەری و لەوێ لە لایەن کەسانی نەفس نزم و و ئەوانەی بازرگانی بە هەموو بەهایەکی مرۆڤایەتی و مرۆڤەوە دەکەن فێل و دەست برینیان لەگەل دەکرێت، ئەمە بووە هۆی ئەوەی کە حکوومەتی عێراق بە فەرمی سەفارەتی ئەو وولاتە دەربارەی ئەو مەسەلەیە ئاگادار بکاتەوە. کەواتە بلاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی لە ناو هاوولاتیان ئەرکێکی نیشتیمانی و ئایینی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتییە و زۆر پێویستە بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، هەر کاتێک دەوروبەریش تەندروست بوو ئەوا کاردانەوەی راستەوخۆ لە سەر ژیان و تەندروستی تاک دەبێت و هەموومان دەبێت تێبکۆشین بۆ بلاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. زانینی زانیاری دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە کوردستان رێخۆشکەرە بۆ زیاتر خۆپاراستن و رێگرتن لە بلاو بوونەوەیان و چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لە کاتی تووشبوون پێیانەوە و لە کاتی سەردانی کردنی بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکان هۆکار دەبێت لە برەودان بە کەرتی تەندروستی وولات و سەقامگیر بوونی یاسا و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست، هەروەها خۆ هەڵنەقورتاندن لە پرۆسەی چارەسەری کە پزیشک بۆ نەخۆشی دادەنێت وورده وورده هەوڵەکانی کەرتی تەندروستی لە پێشکەش کردنی خزمەتی تەندروستی هـاوچـەرخ سەرکەوتوو دەکـات. تەندروستی بـەوە دەناسرێت کە بریتییە لە (تەندروستی و پێگەیشتنی بیر و جەستە و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک هەر دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی)، هەر کۆمەڵگایەک بە هۆی چەند نەخۆشییەکەوە تەندروستی هاوولاتیانی دەخرێتە مەترسییەوە کە ئەو نەخۆشییانە لە ناوچەیەک زۆرە و لە ناوچەیەکیتر جۆرە نەخۆشیتر زیاترە.

ئەو نەخۆشییانەی کە لە کۆمەڵگەی کـوردەواری دەبینرێن، ئەمانەن:

١. نەخۆشییەکان کە پاساوی پزیشکیان هەیە، ئەندامی و دەروونی.

٢. نەخۆشییەکانی خـواردنـەوە: خـواردنـەوەی مەی یان زۆر بەکارهێنان یان خراپ بەکارهێنانی دەرمان و ئالوودە بوون بە ماددە بێهۆشکەرەکان.

٣. نەخۆشییەکانی خۆراک: زۆر خۆری یان کەم خۆری.

٤. نەخۆشییەکانی کەسایەتی (Personality disorder): بۆ نموونە کەسانێک هەن کە دژی کۆمەڵگا کاردەکەن، کە بەردەوام گرفت بۆ هاوولاتیان و کۆمەڵگا دروست دەکات بە ناراستەوخۆیی دەبێتە هۆی تێکدانی دەوروبەری تەندروست.

٥. نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان: کە ئەوە پسپۆری کەسانی کۆمەڵناسە و بە زۆری لە کـوردەواری لە نەوەدەکانی سەدەی رابـردوو دەبینرا لەبەر ئەوەی لەو کاتانە فشاری زۆر لە سەر کۆمەڵگا هەبوو بە جۆرێک باری دەروون و جەستەی هەموو تاکەکانی شەکەت و ماندوو کرد بوو.

٦. نەخۆشییەکان کە پاساوێکی پزیشکی دیاری کراویان نییە: ئەو نەخۆشییانەن کە نیشانەیان هەیە بەلام هیچ پاساوێکی پزیشکیان نییە و ناتوانرێت کەسەکە بەوە دابنرێت کە نەخۆشییەکی دەروونی (راڕایـی یان خەمۆکی) هەیە، ئەو جـۆرە نەخۆشانە زۆربـەی جار دووچاری فرت و فێل لێکردن دەبنەوە و لە لایەن کەسانی ترسنۆک و پـارە پـەرست بەکار دەبرێن و بۆ سوودی تایبەتی خـۆیـان لە ژێر ترسی ئایینی یـان کۆمەڵایەتی یان نەتەوەیی یـان پـیـرۆزی بەرەنگاری دەست برین و کـلاوات دەبنەوە.

لەو نەخۆشیانەش:

ا. نەخۆشی بیر بۆ هاتن (Hypochondreal disorder): کەسەکە لەخۆڕا بیرێکی بە مێشک دادێت و دەڵێت: دەبی من نەخۆشییەکی گرانم نەبێت؟ چەندەها پشکنین بۆ خۆی دەکات و هەموو پشکنینەکانی خاوێن دەردەچن بەڵام لەگەل ئەوەش ئەو جۆرە بیرکردنەوەی بەردەوام بۆ دێت.

ب. نەخۆشی لە خۆ ڕامان و لە خۆ فکرین (Body dysmorphic disorder): کەسەکە تەماشای ئاکاری خۆی دەکاتن و بیری ئەوەی بۆ دێت بۆ نموونە کەپووی (لووتی) گەورەیە یان گچکەیە یان نارێکە.

ت. نەخۆشی لەخۆ ڕامان بە نیشان ئەندامییەکان (Somatoform autonomic dysfunction): کەسەکە نیشانەیەکی یەک لە ئەندامەکانی دەبێت بەتایبەتی نیشانەی یەک لەو ئەندامانەی دەبێت کە بە ناسۆزە کۆئەندامی دەمارەوە بەستراوە، بۆ نموونە: دەڵێت نەخۆشی دڵم هەیە! ژانە سینگیشی دەبێت.

پ. نەخۆشی لە خۆڕامان کە ژان دەیان گرێت (Somatoform Pain disorder): کەسەک ژانێکی بەردەوام و نەگۆڕی دەبێت.

ج. نەخۆشی داوەشان (chronic fatigue syndrome): ئەو کەسەی ئەو جۆرە نەخۆشییەی هەیە بە بەردەوامی هەست بەوە دەکات کوو بلۆکی بار کردبی وایە، هەموو کات ئەوەی لەسەر زارییە کە هیچ تاقەتی نییە! هەر کە ماندوو بوونێکی کەمی جەستەیی یان فیکری کەم بکات هەست بە ماندوو بوونی زۆر دەکات، پشێوی لە بیر کردنەوە دەبێت، زوو شتی لە بیر دەچێتەوە و گێژ بوونی دەبێت و گیانی دەیەشێت و تووشی خەوزڕان دەبێت.

ح. نەخۆشی هیستیریا (Dissociative disorder): هیستریا حالەتێکە کە تیایدا کەسی نەخۆشی نیشانەی ئیش نەکردنی یەک لە دەمارەکانی دەبێت، وەکو: یەکسەر قەلاقووپ کردن و یەک کەلیمەی لە دەم دەرنایەت (زۆر جار ئەوە دەبیسین: کە کەسێک هەر لە خەو هەڵسا یان لە خۆڕا دەمی قرمایە و ووشەی لەدەم نایەتە دەرەوە، یان شێوەی گەشکەی دەبێت یان بەلادا دێت یان لاقێکی یان دەستێکی ئیش ناکات و وەکو شەپرە لێی دابێت وای لێدێت یان کەسەکە دەڵێت: ئەو لایەم سڕ دەبێت یان کەسەکە دەرێت کۆرە بوویمە و هیچ نابینم!!؟ ئەمانە هەمووی حالەتی هیستریان و ئەو جۆرە نەخۆشانە نێچیری باش دەبەن بۆ ئەو کەسانەی بازرگانی بە ئایین و بەها مرۆڤایەتی و بنەما نەتەوەییەکان دەکەن و کەسانی سادە هەڵ دەخەڵەتێن بەوەی کەسانێک لە کۆمەڵگا هەبێت کە دەستیان شیفا بێت یان موبارەک بێت کە ئەمە نە ئایین و نەزانست و نە بەها کۆمەڵایەتی و ئایینی و نەتەوەییەکان قەبووڵی ناکەن.

٧. نەخۆشییە بێتامەکان و بە فرت و فێڵەکان: جاری واهەیە کەسانێک بە خۆیان خۆ وەکو نەخۆش نیشان دەدەن، زۆر پێویستە و گرنگە کە ئەو جۆرە نەخۆشییانە لە نەخۆشییە بێپاساوەکان جوودا بکرێتەوە، لەو نەخۆشییانەش:

ا. جەنە گرتن (factitious disorder): بە زۆری لە کچان دەبینرێت، کە بە نیشانەیەکەوە دەگرێت هەر هەندە چارەسەری پزیشکی بە هۆیەوە وەردەگرێت و بەو کچە بگووترێت: نەخۆشیت. هەروەک لە منداڵی گچکە ڕوودەدات جەنەی بە شتێکەوە دەگرێت و ئەگەر شتەکەی بۆ ببێت ئەو جەنە پێوە گرتنە و نیشانەکانی نامێنێت.

ب. دیاردەی زۆر خەستەخانە کردن (Munchausens syndrome): ئەو دیاردەیە بە زۆری لە پیاوە پیرەکان ڕوو دەدات و نیشانەکان درێژ دەکاتەوە و نایەتە قەناعەت و لە ماوەی ڕۆژێکدا چەند بنکەیەکی تەندروستی و خەستە خانەیەک دەکات و لە هەموویان دەرمان وەردەگرێت و بەکاریان ناهێنێت یان یەک دوو دەنکیان دەخوات و ئەویتر فرێ دەدات.

ت. خۆنەخۆش خستن (Malingering): کەسەکە نەخۆش دەخات بۆ ئەوەی دەرئەنجامێک بە دەست بێنێت! بۆ نموونە فەرمانبەرێکی حکومەت بۆ ئەوەی مۆڵەت وەربگرێت و دێت هیچ نەخۆشییەکی نییە بەڵام نیشانەیەک دەبینێتەوە بۆ ئەوەی مۆڵەتی پێ بدرێت.



هەواڵی پزیشکی News

دۆزینەوەی تەکنەلۆجیاییەکی نوێ بۆ چارەسەری زۆر ئارەقە کردن



زۆر لەو ئافرەت و پیاوانەی کە ئارەقە زۆر دەکەن بە هۆیەوە گیرۆدە بوونە و ناچارن بۆ ئەوەی بۆنی ناخۆشی ئارقە کردنەکەیان نەبێت ڕۆژانە بۆنخۆشکەرەوە بە کار بهێنن! لە دواییەدا دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی ڕەزامەندی لە سەر بە کار هێنانی جۆرە نەشتەر گەرییەکدا کە تیشکی کارۆموگناتیسی بۆ لە ناو بردنی ئەو ئارەقە ڕژێنانە بە کار دێنێت. ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە بە دوو دانیشتن تەواو دەبێت، کە هەر دانیشتنێک ماوەی سێ مانگی بەین دەبێت، دەرچوو لە دانیشتنی یەکەم نزیکەی (٥٠ — ٦٠٪) لەو کەسانە ئارەقە کردنیان زۆر کەم بۆوە و لە دوای دانیشتنی دووەم نزیکەی (٨٠ — ٩٠٪)ی ئەو کەسانە ئەو زۆر ئارەقە کردنەیان کەم بۆوە! هەر دانیشتنێکیش ماوەی یەک کاتژمێر دەخایەنێت، هەروەها بەنجێکی کەم بەکار دێت بۆ شوێنی لێدانەکە هەتا ئازاری نەبێت و زەرەر و زیانیش ئێگجار کەمە و هەر نییەتی، لەوانەیە سۆربوونەوەکی کەم یان ئەستوور بوونێک یان ئازرێکی کەم لە شوێنی لێدانی کارۆموگناتیسییەکە ببێت بەڵام مەترسی نییە و دەتوانرێت ئاسان چارەسەر بکرێت. ئەمەش دواترین و باشترین ڕێگایە بۆ چارەسەر کردنی زۆر ئارەقە کردن، کە بە سەرکەوتنێکی گەورە دادەنرێت لە بواری چارەسەری درێژ خایەنی زۆر ئارەقە کردن.

خۆپاراستن لە جگەرە کێشان



جگەرە کێشان هۆکارێکی سەرەکی تووشبوون بە زۆر نەخۆشییە و هەر کەسێک تەمەنی بگات بە چل و پێنج ساڵ و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت مانای وایە خۆی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و تۆرەی دڵ و زەرەر و زیانەکانی جگەرە کێشان ئامادە کردووە. جگەرە کێشان چەند جۆرێکی هەیە و هەموو جۆرەکانی جگەرە کێشان زیان بە تەندروستی مرۆڤەکان دەگەیەنێت. مرۆڤ ئەگەر بە خۆی جگەرە کێش نەبێت، کاتێک سەردانی جێگایەک دەکات کە جگەرەی تێدا کێشرا بێت یەکسەر هەست بە نائارامی دەکات و هەست دەکات کە ئەویش وەکو ئەوانەی جگەرەیان کێشاوە ئەویش جگەرەکە دەمژێت. لە فەرهەنگی پزیشکی کەسێک جگەرە کێش نەبێت و لە تەنیشت یەکێک دابنیشێت کە جگەرە بکێشێت، ئەوا: کەسە جگەرە نەکێشەکە وەکو ئەویتر لای پزیشکان بە جگەرە کێش ئەژمارد دەکرێت و زیانی جگەرە کێشانەکەی بۆ دەچێت و بەو جۆرە جگەرەکێشانە دەووترێت: جگەرە کێشی سەرپێی (passive smoker) . بۆ ئەوەی مرۆڤ دوور بێت لە زیانەکانی ئەو جۆرە جگەرە کێشانە چەند ڕێنماییەک هەیە، کە ئەگەر هاتوو پیادەیان بکەیت زەرەر و زیانەکانی جگەرە کێشانت پێ نەگات، ئەویش:

١. هەر کەسێک هاتە ماڵەکەت داوای لێ بکە: کە جگەرە نەکێشێت. هەروەها ئەگەر لە ئۆتۆمۆبێل کەسێک لەگەڵت بوو داای لێ بکە کە جگەرە نەکێشێت.

٢. ئەگەر کەسێک لە تەنیشت تۆوە جگەرەی کێشا، پەنجەرەی تەنیشتی بکەوە و بیخەرە سەر پشت.

٣. بە ڕێزەوە داوا لە خەڵی بکە، کە جگەرە نەکێشن لەبەر ئەوەی ئازارت پێدەگەیەنێت.

٤. لەو شوێنانەی کە قەرەباڵغە و خەڵکی جگەرەی تێدا دەکێشن خۆت بە دوور بگرە.





کەم خەوی هۆکارە بۆ قەڵەو بوون

ئەگەر مرۆڤ کیفایەتی خۆی نەخەوێت مانای وایە ڕێکی لەش و جەستەت لە دەست دەدەیت، چونکە زانایان لە سەنتەری مایۆکلینیک ئەوەیان ڕوون کردەوە کە خەوی باش هەروەک وەرزش و پارێزی کردن لە خۆراک پێویستە بۆ ئەوەی مرۆڤ پارێزگاری لە باری تەندروستی خۆی بکات. هەتا ئێستا هەموو لە سەر کاتژمێرێکی دیاری کراو ڕێک نەکەوتوون کە مرۆڤ تیایدا بخەوێت مانای ئەوە بێت کە خەوی تەواوە، هەندێک کەس تەنیا پێویستیتیان بە تەنها شەش سەعات خەو هەیە. کەچی کەسیتر هەیە هەشت سەعات دەنووێت و هەر خەوی دێت! بەڵام هەموو ئەوە ڕادەگەینن کە ماوەی (٧,٥ – ٩) کاتژمێر خەوتن کیفایەتە بۆ کەسێکی پێگەیشتوو لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا. کەم خەوی دەبێتە هۆی قەڵەوی ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە دیراسەیەک لە سەر چەند کەسێک کە هیچ نەخۆشییەکیان نەبوو کرا، ئەو کۆمەڵە کەسە ماوەی هەشت ڕۆژی لە دوای یەکدا چاودێری کران و کران بە دوو گرووپەوە. یەکەمیان ئەوانە بوون کە تەواو خەوی خۆیان دەکرد، کەچی گرووپی دووەمیان کەمتر لەوان دەخەوتن بە ڕێژەی سێ لە چوار کەمتر لە کاتی ئەوانەی یەکەم دەنووستن، هەر دوو گرووپ ڕێگایان پێدرا بە کەیفی خۆیان هەرچیان حەز لێبوو بخۆن! دواتر زانایان بۆیان دەرکەوت کە ئەو گرووپەی کەمتر خەوتوون (بە ڕێژەی یەک سەعات و نیو کەمتر خەوتوون) خۆراکیان بە بڕی زیاتر لە (٥٠٠) یەکە ووزەی زیاتر بە کار بردووە، ئەمەش مانای وایە ئەوانەی کەم دەخەون بە هۆی ئەو زیاد بە کارهێنانەی خۆراک لەو ئایندە قەڵەو دەبن. هەر چۆنێک بێت ئەگەر مرۆڤ تەواو لەو لێکۆلینەوە بکۆڵێتەوە ئەوە زیاتر ڕوون دەبێتەوە کە لەوانەیە دیراسە کردن لە سەر خەوتن دەرگایەکی چارەسەری بۆ نەخۆشی قەڵەوی بدۆزێتەوە کە لە کاتی ئێستادا بە گرفتی سەردەم دادەنرێت.



کەی ددانی ژیری دەبێت دەربکێشرێت

ددانی ژیری هەموو کات دەرناکێشرێت بەڵام ئەگەر ئازاری زۆری دروست کرد، مرۆڤی پەست کرد دەبێت بڕیاری دەرکێشانی بدرێت. کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ پزیشکی ددان هۆشداری داوە، کە دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکەیت بۆ ددانی ژیری ئەگەر هاتوو یەک لە مانەی دروست کرد:

١. ئێش و ئازاری زۆر کە لەبەری نەحەوێیتەوە.
٢. ئەگەر بە هۆی میکرۆب یان مشەخۆرێکەوە تووشی هەوکردن هات.
٣. ئەگەر هاتوو تووشی گرێ یان ئەستوور بوون هات یان کیسی کرد.
٤. ئەگەر ددانەکانی تەنیشت خۆی لە ناو برد و تێکیشکاند.
٥. ئەگەر پدوی تووشی هەوکردن کرد.
٦. ددان تووشی کلۆر بوون هات.



گژوگیا دەرمان مەترسیدارە بۆ منداڵان

دیراسە نوێیەکان دەریدەخەن کە گژوگیا دەرمان مەترسیدارە بۆ سەر ژیانی منداڵان، ئەمەش لە دیراسەیەکی کۆمەڵە پزیشکێکی منداڵان لە وڵاتی ئوسترالیا دەرکەوت کە لە ماوەی ساڵەکانی (٢٠٠١ – ٢٠٠٣) لە وڵاتەدا ئەنجامیان دابوو. ئەو دیراسە لە سەر کاردانەوەی گژوگیا دەرمان و ڤیتامینەکان و تەواوکەری خۆراک، بینرا: کە (٣٩) ڕاپۆرت لە سەر کاردانەوە لاوەکییەکان تۆمار کرا، لەوانە دوو حاڵەتی مردن هەبوو. ئەو دیراسەیەش لە پاشکۆی گۆڤاری پزیشکی بەریتانی (BMJ) بۆ نەخۆشییەکانی منداڵان بڵاو کراوەتەوە، ئەوەی گرنگە لە کاتی پێدانی گژوگیا دەرمان سیستەمێکی چاودێری بۆ کەسەکە نییە، کە چاودێری تەواوی کەسەکە بکات بۆ زانینی ئایا کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکەی لەسەر دیار دەکەوێت. زانایان لە کاتی سازدانی ئەو دیراسەیە هەستان بە چاودێری کردنی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە شازدە ساڵی کەمترە و هەتا منداڵی مەلۆتکەشی تێدا بوو، بینیان کە نزیکەی (٦٥٪)ی لە گژوگیا دەرمانەکان کاردانەوەی لاوەکیان لە سەر منداڵەکان دروست دەکات، ئەو کاردانەوە لاوەکییانە کرا بوون بە چەند جۆرێک (زۆر مەترسیدار و مەترسیدار و ترسێنەر)، وە نزیکەی (٤٤٪)ی لەو منداڵانە کاردانەوەی لاوەکی گژوگیا دەرمانیان لەسەر دەردەکەوت. ئەوەی لێرەدا گرنگە کە هەموو پزیشکان زەرەر و زیانەکانی گژوگیا دەرمان دەزانن و خەڵکی عەوامیش دەزانن کە ئەو جۆرە دەرمانانە کەون و بە هیچ جۆرێک لەگەڵ دەرمانی نوێی ئەم کاتە بەراوورد ناکرێت بەڵام هەر بەکاری دەهێنن، ئەمەش بە هۆی نەزانینی و ئاگادار نەبوونیان و ئەو بڕوایەیان کە گژوگیا دەرمان زەرەر و زیانی نییە چونکە لە سروشتەوە دێت کە ئەمە تەواو هەڵەیە. لە کاتی ئێستادا گژوگیا دەرمان لە سەرانسەری جیهاندا وەکو دەرمانی ئاسایی ئەژمارد دەکرێت و کاردانەوەی لاوەکی یەکجار زۆری هەیە و نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشک و لەخۆوە بەکار ببرێت.

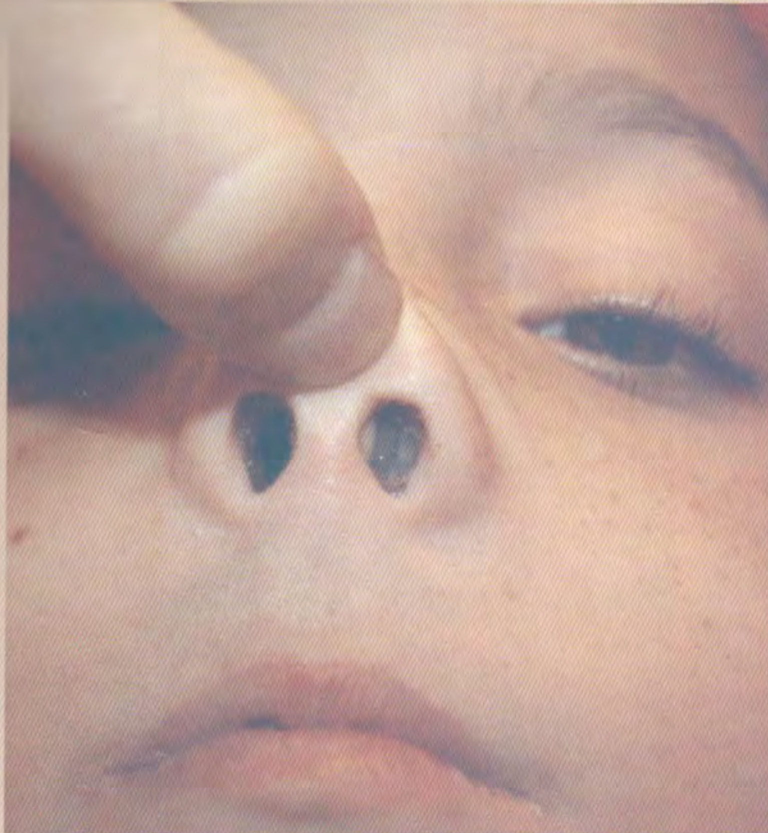


نۆرینگە

پ/ نازەنین، هەولێر: موزاعەفاتی هەڵگرتنی لەوزەتێن چییە؟ ئەگەر عەمەلیاتی لەوزەتێن بکەیت، وایە: دەرێن قەڵەو دەبیت؟ لابردنی لەوزەتێن مەناعەی جسمی کەم دەکات؟ ئەمن لەوزەتێنم هەیە و لەوزەتێنەکانم زۆر گەورەن، کاتەک ئیلتهاب دەکات ماوەی یەک بۆ دوو مانگ کۆخەکی پیس دەگرم و تام دێتێ و ناوە ناوە گرم دەبم! جاری وا هەیە هەتا چوار مانگی دەخایەنێت، ئەوە چەند ساڵێکیشە ئەو حالەتەم بۆ دووبارە دەبێتەوە. ئایا عەمەلیاتی لەوزەتێنەکەم بکەم؟ ئەگەر عەمەلیاتەکە نەکەم، هیچ مەترسی بۆ سەر دڵ و ئەندامەکانیتری لەشم هەیە؟

و/ هیچ پەیوەندییەک لە نێوان تووشبوون بە هەوکردنی ئاڵووەکان (لەوزەتێن) و کۆخە نییە، واتە: مەرج نییە ئەگەر لەوزەتێنت تووشی هەوکردن بوو کۆخەی لەگەل بگریت، مەگەر لە کاتی تووشبوون بە هەوکردنی ئاڵووەکان دەردراو لە لووتەوە دەهاتەوە ناو گەروو و لەوزەتێن و هەوک کە کەسەکە تووشی هەوکردنێکی زۆری ئاڵووەکان و کۆخە بکات. هەرچی سەبارەت بە لابردن و هەڵگرتنی ئاڵووەکانە ئەوە کاتێک هەڵدەگیرێن ئەگەر مانەوەیان زەرەری لە سوودەکانی زۆرتر بێت، چونکە ئەو دوو ئاڵووە لە شوێنی خۆیان وەکو یەکەم هێڵی بەرگری بەرگری لە لەش دەکات دژی نەخۆشییەکان بۆیە هەتا مانەوەی کەسەکە تووشی زەرەر نەکات نەشتەرگەری بۆ ناکرێت و لانابردرێت، ئەمەش کاتێک ئەو دوو ئاڵووە بوونە سەرچاوەی تەنینەوە بێ سێ و دوو پزیشک بڕیاری لابردنی دەدات. هەر وەک دەبینین بڕیار دان لەسەر ئەوەی لابیردرێت یان بمێنێتەوە بەندە بە زۆر هۆکار و لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازی هەیە بەڵام بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر لە ساڵی چوار جار تووشی هەوکردن بێت یان هەوکردنی جومگەکانی لەگەل بێت، ئەو کات دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت لابردرێت بەڵام ئەگەر لە ساڵی یەک یان دوو جار تووشی هەوکردن دەهات ئەوا مانەوەی باشترە و نەشتەرگەری بۆ ناکرێت. سەبارەت بەوەی دوای نەشتەرگەری کەسەکە قەڵەو دەبێت؟ نەشتەرگەرییەکە و لابردنی لەوزەتێن نابێتە هۆی قەڵەوی بەڵکو هۆکاری قەڵەو بوونەکە ئەوەیە کاتێک کەسێک لەوزەتێنی هەیە، کە تووشی هەوکردن دێن قووتدانی بە زەحمەت دەکەوێت و ناوێرێت هیچ بخوات، لەگەل ئەوەش ئارەزووی خواردنیشی کەم دەکات، هەر کە نەشتەرگەری بۆ کراو ئەو لەوزەتێنەی لابردرا ئەوا ئەو بەربەست و ئازارەی لە قورگی نامێنێت و قووتدانی ئاسان دەکەوێت و ئارەزووی خواردنی وەکو پێشتر و کاتی ئاسایی لێدێتەوە و خواردن ئاسایی دەخوات و دەبێتە هۆی قەڵەو بوونی! هەرچی سەبارەت بە کاردانەوەی لەوزەتێن لەسەر دڵ و جومگەکانە ئەوا لە مێژە ئەوە سەلمێنراوە کە یەکێک لە ماکەکانی هەوکردنی ئاڵووەکان بریتییە لە کاردانەوەی لەسەر دڵ و جومگە و هەموو ئۆرگانەکانی لەش بەڵام نەک بە جارێک هەوکردن بەڵکو دەبێت چەند جارێک لە ساڵێکدا تووشی هەوکردن بێت. بۆ نموونە لەوانەیە هەوکردنی چەند بارەی لەوزەتێنەکان ببێتە هۆی هەوکردنی ڕۆماتیزمی دڵ لە منداڵان بەڵام ئەگەری دەرکەوتنی ئەو ماک و ئاڵۆزییە دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی زۆر کەم دەبێت، کەچی لە گەوران لەوانەیە ماکی وەکو هەوکردنی جومگەکان یان هەوکردنی گورچیلە دروست بکات. هەرچی سەبارەت بە ئاڵۆزی و ماکی نەشتەرگەری بۆ لەوزەتێنە ئەوا ماک و ئاڵۆزی یەکجار کەمە! لەوانەیە یەکسەر یان بۆ یەک حەفتە دوای نەشتەرگەرییەکە کەسەکە تووشی خوێن بەربوون بێت ئەمەش بە هۆی هەوکردنی شوێنی لەوزەتێنەکە، کە ئەمەش دەتوانرێت خۆی لێ بپارێزین ئەویش بە وەرگرتنی دژە زیندەگی دژ بە بەکتریاکان کە هەوکردن دروست دەکەن، هەروەها غەرغەرە کردن بە بەکارهێنانی غەرغەرەی خاوێن کەرەوەی ناو دەم لەگەل زوو دەست کردنەوە بە خواردن و خواردنەوە یەکسەر دوای نەشتەرگەرییەکە هەتا ئەگەر ئازاریشی هەبوو دەبێت زوو خواردن و خواردنەوە دەست پێبکرێتەوە بۆ ئەوەی شوێنی نەشتەرگەرییەکە هەو نەکات.





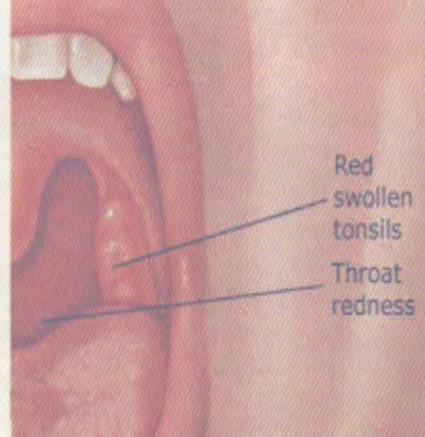
پ/ ستار رەحمان، هەولێر: لە ناو کەپووم گۆشتی زیادە هەیە، دکتۆر گووتی دەبێت عەمەلیات بکەی بەڵام من نەمکرد. هەنووکە دەبینم سەری سپی بووە، هۆکار و سەبەبی ئەوە چییە؟

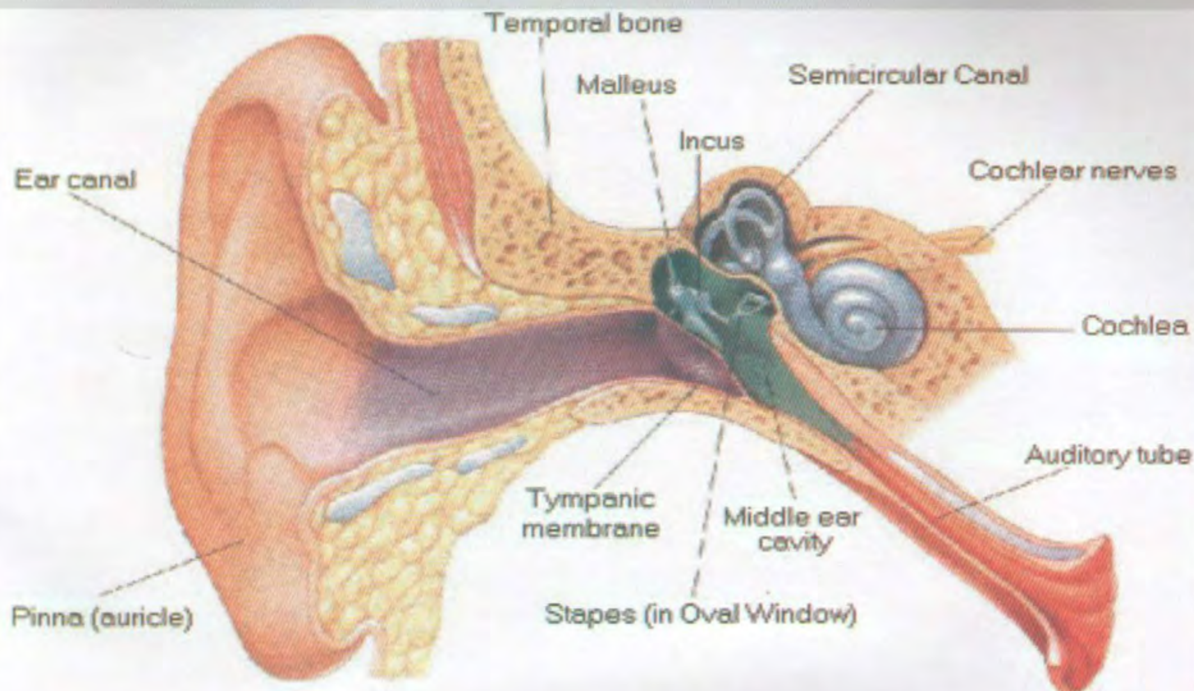
و/ بوونی حەساسیەی درێژ خایەن لە گیرفانەکانی لووت (واتە: جیوبەکان) دەبێتە هۆی دروست بوونی گۆشت پارە لە ناو لووت، کە لە ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی لووتەوە دێتە ناو لووت و ڕەنگی سپییە و ناو کوونە لووت تەسک دەکاتەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە هەست بە بەین تەنگی بکات. بۆ ئەوەی ئەو نیشانانە نەمێنێت پێویست دەکات ئەو زیادە گۆشتە لە ناو کەپوو لاببردرێت هەتا کەسەکە هەناسەی ئاسایی ببێتەوە! ئەوەش نەشتەرگەرییەکی ئاسانە دەتوانرێت بە چەند ڕێگایەک بکرێت بەڵام پێویستە زیادە گۆشتەکە بە تەواوی لاببردرێت بۆ ئەوەی جارێکیتر نەژێیتەوە و سەر هەڵنەداتەوە چونکە جاری واهەیە ئەگەر تیلمەک یان قانەک لە بیر بکرێت و تەواو خاوێن نەکرێتەوە و نەڕدێنرێت لەوانەیە دووبارە سەر دەرکاتەوە و بژێیتەوە.

پ/ ڕێدار، حاجیاوە: دوای چەند ڕۆژ لە کردنی عەمەلیات بۆ لەوزەتێن دەتوانیت دەست بە جگەرە کێشان بکەیتەوە؟ من جگەرە کێشم و عەمەلیاتی لەوزەتێنم کردووە و دەمەوێت ئامۆژگاریتان بزانم!!

و/ جگەرە دوژمنی مرۆڤەکانە، بۆ ئەوانەی کە تازە نەشتەرگەری لەوزەتێن (ئاڵووەکانیان) کردووە ئەگەر دوای نەشتەرگەرییەکە یەکسەر دەست بە جگەرە کێشان بکەنەوە ئەوا جگەرە کێشانەکە لەوانەیە ببێتە هۆی خین تێزان و هەڵئاوسانی شوێنی نەشتەرگەرییەکە و هەوکردنی هەوک و گەروو کە زۆر ئاسان دوای نەشتەرگەری ڕوودەدات، کە هەموو ئەمانەش لەوانەیە ببێتە هۆی زیاد بوونی بەلغەم و هەوکردنی زۆرتر. بۆیە باشترە هەتا یەک مانگ دوای نەشتەرگەری بۆ لەوزەتێن جگەرە نەکێشرێت، باشتریش لەمانە هەمووی ئەگەر یەک مانگ جگەرەت پێ تەرک کرا، هەر بە یەکجاری تەرکی بکە.







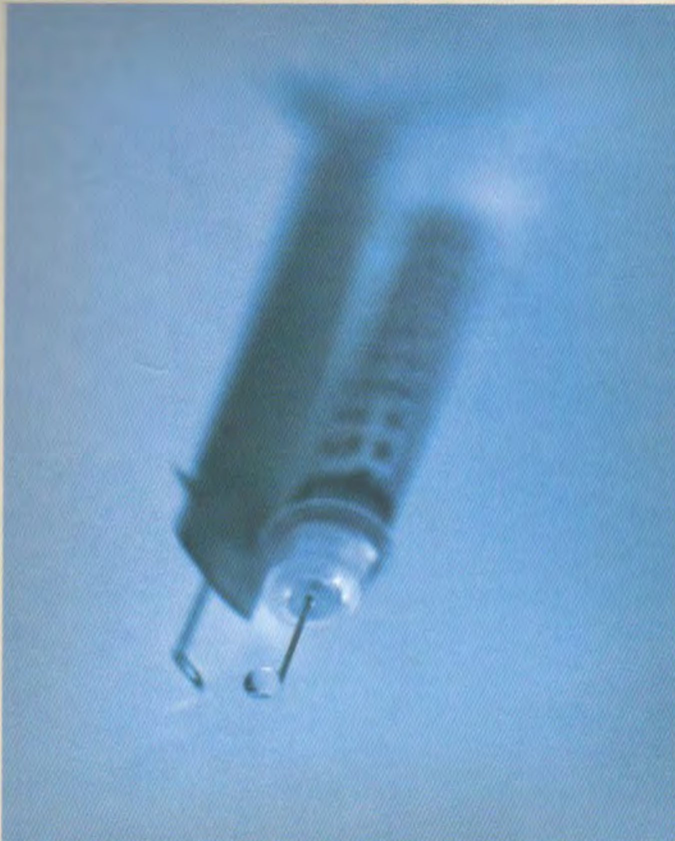
پ/ موئەیەد، هەولێر: فەرقی بەینی ئیلتیهابی گوێی ناوەڕاست و گوێی دەرەوە چییە؟ هۆکاری تووشبوون بەو ئیلتهابە چییە و مەترسییان هەیە؟ باشترین عیلاج بۆ چارەسەرییان چییە؟

و/ گوێی مرۆڤ لە سێ بەش پێکدێت: بەشی یەکەم گوێی دەرەوە کە لە دەرەوە هەتا پەردەی گوێ دەگرێتەوە، بەشی دووەم: گوێی ناوەڕاست ئەو بەشەیە کە دەکەوێتە پشت پەردەی گوێ دەگەل بەشی سێیەم کە گوێی ناوەوەیە کە لەرەلەرەکانی دەنگ دەگەیەنێت بە دەماری بیستن. ئەو بەشانەی گوێ لەوانەیە بە هۆی بەکتریا یان ڤایرۆس یان کەڕووەکان تووشی هەوکردن بێن و نیشانە دروست بکات. ئەگەر هەوکردنەکە لە گوێی ناوەڕاست بوو، لەوانەیە کەسەکە نیشانەی وەکو: ئازاری گوێ و سەرئێشان و تای هەبێت، جاری واهەیە کێمی لە گوێ دێت و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت لەوانەیە گوێی تەپ ببێت. هەرچی گوێی ناوەوەیە ئەگەر تووشی هەوکردن بێت لەوانەیە نیشانەی وەکو: سەرسووڕان و گێژبوون و تێکچوونی هاوسەنگی لەشی لێبکەوێتەوە چونکە یەک لە ئیشەکانی گوێی ناوەوە ڕاست ڕاگرتنی لەنگەرە و هاوسەنگی دەپارێزێت. چارەسەر کردنی ئەو حالەتانەش بە گوێرەی هۆکاری هەوکردنەکەیە، ئەوانەی هۆکارەکەیان بە هۆی بەکتریایەوەیە ئەوا بە پێدانی دژە زیندەگی چارەسەر دەکرێت. کەچی ئەوانەی هۆکاری تووشبوونەکە کەڕووە ئەوا بە پێدانی دەرمانی دژی کەڕوو چارەسەر دەکرێت. هەشیانە تەنیا بەو دەرمانانە چارەسەر دەکرێت کە ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی لووت نەرم دەکاتەوە و بەلغەم چڵم شل دەکاتەوە. هەرچی ئەو کەسانەن کە لەگەل هەوکردنی گوێی ناوەوە گێژ بوون و سەرسووڕانیان هەیە، ئەوا ئەو جۆرە دەرمانەنانەیان دەدرێتێ کە سەر سووڕان کەم دەکەنەوە.

پ/ کاردۆ، هەولێر: هەست بە ئازارێک دەکەم لە پشت گوێی ڕاستم، ناوە ناوە وەکی دەرزییەکی دێت و دەڕوات. هیچ نەخۆشییەکی گوێم نییە و گوێشم هیچ کێم ناکات و بیستنم ئاساییە؟ هۆکارەکەی چییە؟

و/ لەبەر ئەوەی ئازارەکەی بەڕێزتان لە شێوەی ناوە ناوەیە، بۆیە ئەو ژانە یە ژان و ئازاری گوێ ناچێت. زۆر جار ئەو جۆرە ئازارە لەوانەیە بە هۆی هەوکردنی لەوزەتێن یان قورگ یان هەوکردنی ددان بەتایبەتی ددانی ژێری یان بە هۆی هەوکردنی جومگەی کاژێرەوە بێت. ئەگەر ئازارەکە بە هۆی نەخۆشییەک لە گوێ بایە، ئەوا: دەبا ئازارەکە بەردەوام بێت.





پ/ ڕەنج، قوشتەپە: ماوەی دوو مانگ پێش ئێستا منداڵەکەمان کوتانی هەبوو، کوتانەکەمان بۆ کرد. ئێستا نزیکەی دوو حەفتەی بە سەر کوتانی ئەو جارەی داچووە، ئایا ئەوە هیچ موشکیلەیە؟ هەتا چەند دەتوانین کوتان تاخیر بکرێت؟

و/ لە عێراق و هەموو جیهان بەرنامەیەکی نیشتیمانی بۆ کوتان هەیە، پێویستە هەمووان گرنگی بەو بەرنامەی کوتانە بدەن لەبەر ئەوەی سوودی زۆری بۆ کۆمەڵگا و نەوەی نوێ هەیە. هەمووان هانی دایک و باوکان بدەن کە منداڵەکانیان بکوتن، ڕاگەیاندنەکان و ڕۆشنبیران گرنگی بەرنامەی کوتان کە بە خۆڕاییە بۆ هاووڵاتیان ڕوون بکەنەوە. سەبارەت بە منداڵی بەڕێزتان هیچ ڕاڕا مەبە، ماوەی یەک بۆ دوو حەفتە دواکەوتن لە وەرگرتنی کوتان هیچ گرفت و ئاریشەیەک بۆ منداڵەکەت دروست ناکات، بۆیە بە زووترین کات سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە بۆ وەرگرتنی جەمی ئەو کوتانە و هەوڵ بدە هەموو کات کوتانەکان لە کاتی خۆی بدرێت بە منداڵەکەت و تووشبوون بە نەخۆشی بە کات نییە و لەوانەیە هەر لە کاتی وەرگرتنی کوتانەکە تووشی نەخۆشی ببێت چونکە نەخۆشی جەم و دەمی نییە! بۆیە هەوڵ بدە کوتانەکان لە کاتی خۆی بدەیت بە منداڵەکەت.



پ/ دایکی ئەڤین، هەولێر: منداڵێکم هەیە تەمەنی دوو مانگە، سەر ناووکی بڕێک ئەستوور بوو بردمە لای دکتۆری جەراح، گۆتی: فتقی ناوکی هەیە. پێویست بە عەمەلیات ناکات ئێستا لێیگەڕێ و هیچ مەترسی نییە و دوای ساڵێک دەیبینمەوە ئەو کات بڕیار دەدا ئایا پێویستی بە عەمەلیات هەیە یان نییە. بەڵام ئێستا مەمکی ناگری و بە خۆی منداڵەکەم لە چاو منداڵی هاوکووفی خۆی سیستر و ووردیلەتر دیارە و هیچ مەمکم ناگریت، ئایا فتقی ناووک ئەوە دروست دەکات؟ تکایە ئامۆژگاریتان لەگەل ڕێز و سووپاسم.



و/ فتقی ناووک هیچ پەیوەندی بەوە نییە و هیچ کاتێک فتقی ناووک هۆکار نابێت کە ببێتە هۆی نەگرتنی مەمکی دایک و نەخواردنی شیری مەمکی دایک. هەرچی سەبارەت بە نەشتەرگەرییە بۆ فتقی منداڵەکەت، کە دەڵێیت بچووکە ئەوە پێویست بە نەشتەرگەری ناکات، بۆ کێشیشی کە دەڵێیت لەڕ و لاوازە دەبێت سەردانی پزیشکێکی منداڵانی پێبکەیت هەتا لە باری تەندروستی منداڵەکەت بکۆڵێتەوە.

پ/ دایکی ئەڤین، کۆیە: کچێکم هەیە تەمەنی نۆ مانگە، نە خواردنی ئاسایی نەشیر هیچی ناخوات، ئێستا وەزنی (٧,٦ کگم)ە و درێژی (٦٧ سم)ە بەڵام لە چاو منداڵی هاوتەمەنی خۆی بچووکتر دیارە! موشکیلەم لەگەڵ ئەو منداڵەی خۆم ئەوەیە کە شیر بە مەمەی ناخوات و خواردنیتریش کەم دەخوات. چەندی هەوڵی لەگەڵ دەدەم بێسوودە و هەموو ڕێگایەکم لەگەڵ بەکار هێناوە سوودی نییە، ئێوە ئامۆژگاریتان چییە؟ هۆکاری نەخواردنی خۆراکی چییە؟

و/ ئەگەر منداڵەکەت شیری خۆت دەخوات ئەوا هیچ دڵتەنگ مەبە کەشیری بە مەمەت داین نەیخوارد، خۆ ئەگەر لە سەرەتاوە شیری خۆت نەدەداین و هەر شیری مەمەی دەخوارد، ئەوا: هەوڵ بدە کە بە کووپ شیری بدەیتێ بەڵام ئاگادار بە لە سەری هاوار نەکەیت و خۆتی لێتووڕە نەکەیت چونکە کاردانەوەی پێچەوانەی لە سەر منداڵەکە دەبێت. لەو تەمەنە منداڵ پێویستی زۆر بە کالسیۆم و ڤیتامین (D) دەبێت بۆ ئەوەی ئێسکی بتەو بێت و ددانەکانی بێت، هەر لەبەر ئەوە دایکان پێویست دەکات ڕۆژی نزیکەی (دە دەقیقە) منداڵەکەیان بدەنە بەر تیشکی خۆر، هەموو پزیشکانی منداڵان لە ئاخیر و ئۆخری ساڵی یەکەمی معداڵی حەز دەکەن کە ڕێژەی خوێن بزانن. هەندێک لە پزیشکان لە سەرەتای ساڵی دووەم لە هەندێک لە منداڵان ئەوانەی گوومانی کەم خوێنیان لێدەکرێت دەرمانی ئاسنیان لە شێوەی (شروب) دەدەنێ بۆیە هەموو دایک و باوکان لە کۆتایی ساڵی یەکەم ئامۆژگاری دەکرێن پشکنینی ڕێژەی خوێن (نسبەی خوێن) بۆ منداڵەکانیان بکەن. هەر چی دەربارەی خواردنی منداڵەکەتە، ئەوا: لەو تەمەنە منداڵ بە کەیفی مگێزی خۆی خواردن دەخوات، هەر لەبەر ئەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو جۆرە منداڵانە پشوو درێژی تەواوی گەرەکە. دەبێت منداڵەکە ڕابهێنرێت کە خواردن بخوات بەڵام کە منداڵەکە ویستی نەک کاتێک دایک و باوکەکە دەیانەوێت! دایک و باوک دەتوانن خواردن لە شێوەی گەمۆکە بدەن بە منداڵەکانیان و هەوڵی ئەوە بدەن بزانن کۆرپەکەیان حەزی لە چییە و مگێزی بە زۆری بۆ چی دەڕوات. لەو تەمەنە هەتا تەمەنی یەک ساڵی گۆشتی سۆری لێدەرچێت منداڵ دەتوانێت هەرچی گەرەک بوو بخوات بەڵام دەبێت جەمە خۆراکەکان تەژی بێت لە پێکهاتەکانی خۆراکی وەکو کالسیۆم و ئاسن و پرۆتین و ڤیتامینەکان چونکە لەو تەمەنە منداڵ گەشە دەکات و ئێسکی بتەو دەبێت و ماسولکەکان بە هێز دەبن و منداڵەکە فێرە شت دەبێت و پێویستی بە گەشە هەیە، هەر بۆیە باشترە لە نێوان چوار تا شەش جەم بدرێت بە منداڵەکە هەرچەند جەمەکان بچووگ و کەم بن بەڵام هەر دەبێت بیان خوات. هەرچی سەبارەت بە کێشی زیادی منداڵەکەتەوە هەیە، ئەوا: چەند ئامۆژگاریەکت بۆ باس دەکەم، بە هیوام سوودی لێ ببینیت: هەول بدە منداڵەکەت سێ جەمە سەرەکییەکانی خواردنێکی سادە بخوات کە شل بێت و قووتدانی ئاسان بێت وەکو شۆربا، جا چ شۆربا بە برنج یان نان و ماست بدەیێ، منداڵەکەت دەتوانی بڕ بڕە گۆشتی مریشک یان گۆشتی ماسی بخوات. هەوڵ بدە دوو جەمی زیاد قاوەلتی بکات، ئەو دوو جەمە دەتوانی چ پەتاتە یان کێک بە گوێرەی پەیدا بوون و هەبوونی. ئەو قاوەلتیانە با کەمیش بێت بەڵام بۆ تەندروستی منداڵەکەت پێویستە! لە کاتی دانی خواردن بە منداڵەکەت سەر خوان برزێنەوە و دەگەڵ منداڵەکەت یاری بکە، هەر دەستەوستان دامەنیشە و تەماشای منداڵەکەت بکەیت بەڵکو کاتێک ئەو خواردن دەخوات دەتوانیت یاری لەگەڵ بکەیت و هانی بدەیت خواردن بخوات.





پ/ دایکی محمد، چەمچەماڵ: من تازە خوا منداڵی دووەمی داومەتێ. منداڵی یەکەمم بە شیری خۆم پەروەردە کرد و شیری خۆم دەدایێ، بەڵام لەو منداڵەی هەست دەکەم شیرم کەمە، ئایا ئامۆژگاریم دەکەن کە شیری قوتووی بدەمێ؟

و/ ئێمەی پزیشکان زۆر جار دایکان پرسیارێکمان لێدەکەن، دەڵێن: (دکتۆر شیرم تێدا نییە؟! دەبێت شیری قوتوو بدەم بە منداڵەکەم) یەکسەر وەراممان بۆ هەموو دایکان ئەوەیە کەشیری دایک وەکو ئاوی بیری زەم زەم وایە!! هەر چەند منداڵەکەی قوومی زۆرتر لێ بدات ئەوا بڕی شیرەکە زۆرتر دەبێت. خوشکی بەڕێز بە هیچ شێوەیەک بە لای شیری قوتوو دامەچوو شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ منداڵ. بۆ ئەوەی شیرت زیاتر بێت، باشترە: هەوڵ بدە زۆر شیری خۆت بدەیت بە منداڵەکەت، هەر کوی مەمکت خستە نا دەمی منداڵەکەت لێیگەڕێ با تەواو بە ئیسراحەتی خۆی بخوات و بیمژێت و بە لایەنی کەم با یەک چارەکە سەعات گۆی مەمکت لە ناو دەمی بێت هەتا تەواو شیرەکەی بەتاڵ دەکات و بە خۆتیش زۆر ئاو و شلەمەنی بخۆوە و خواردنی چاک زۆر بخۆ. نەکەی شیری قوتوو بدەیت بە منداڵەکەت چونکە ئەگەر شیری قوتووت دا بە منداڵەکەت ئەوا چەند جارەی قووم لێدانت لە مەمک کەم دەبێتەوە هەتا وای لێدێ وورده وورده شیرەکەت کەم دەکات و شیرت نامێنێت بۆیە هەر شیری خۆت بدە بە کۆرپەکەت چونکە بەرگری منداڵەکەت بە هێز دەکات و بە خۆت شیرت زۆر دەبێت. شیر پێدانی سروشتی ئارامی و سەبری گەرەکە هیچ پەلەی لە منداڵەکەت نەکەیت، هەروەها منداڵەکەت زۆر بەرەو خۆت بێنە چونکە منداڵ تەنانەت ئارەقەی دایکی بە عەتر ئەژمارد دەکات.



پ/ شیماو، هەولێر: دوو منداڵی جمکم هەیە تەمەنیان نزیکەی ساڵێک و یەک مانگە، هەتا ئێستا نارۆن. ئایا هۆکاری چییە؟ چ دەرمانێک باشە بیان درێتێ؟

و/ نەرۆیشتنی منداڵ یان درەنگ پێ گرتنی حالەتێکی باوە و هۆکاری زۆری هەیە هەتا هەندەک خانەوادە هەیە منداڵەکانیان درەنگ پێدەگرن! ئەو درەنگ پێ گرتنە هۆکاری زۆری هەیە. یەکێک لە باوترین هۆکارەکانی پێ نەگرتن بریتییە لە کەمی ڤیتامین (D) و کەمی توخمی کالسیۆم بەڵام بەبێ پشکنینی تاقیگەیی نابێت ئەو دوو دەرمانە بە هیچ جۆرێک بدرێت بە منداڵ. باشترین چارەسەر بۆ منداڵەکانت پێویستە بە پزیشکێکی منداڵانیان پیشان بدەیت بۆ ئەوەی هۆکاری پێ نەگرتنی منداڵەکانت بدۆزیتەوە، ئەو کات چارەسەری تەواوی بدرێتێ بە گوێرەی هۆکارەکانیان. بە شێوەیەکی گشتی منداڵ هەتا ساڵ و نیوێک پێ نەگرێت ئاساییە و بە نەخۆشی دانانرێت، ئەگەر دوای ساڵ و نیوێک منداڵ بە سەر پێ نەکەوت ئەو کات دەبێت پشکنینە پێویستییەکانی بۆ بکرێت و لە هۆکارەکانی بکۆڵرێتەوە، دوایی کە زانرا هۆی پێ نەگرتنەکە چییە ئەو کات دەرمان بدرێت بەڵام پزیشک دەنووسێت و نابێت بە هیچ جۆرێک دایک و باوک لە خۆوە بۆ ئەمە دەرمان بە کار بهێنن. سەبارەت بە منداڵەکانی بەڕێزتان هیچ گرفتێکیان نییە و لێیان گەڕێ خۆیان ئاسایی بە سەر پێیان دەکەون.

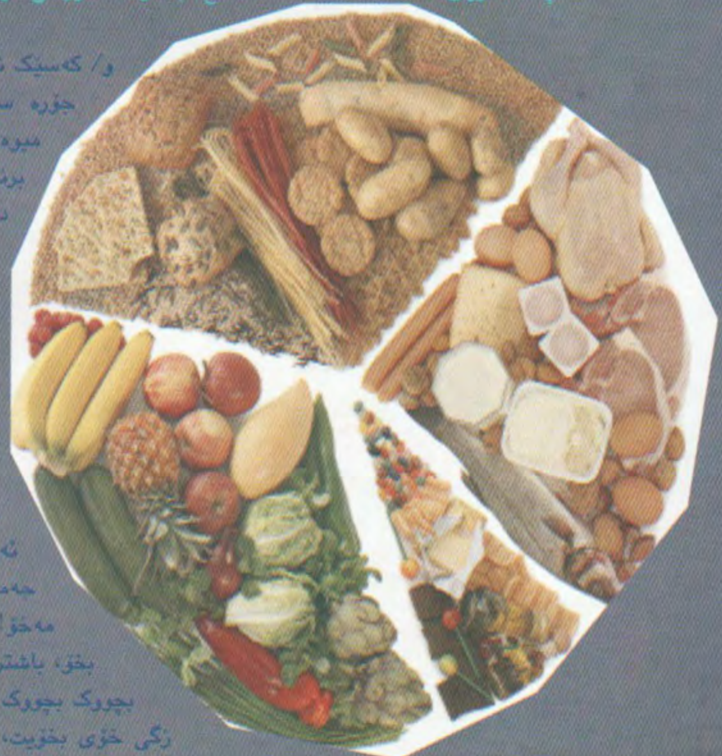
نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە



پ/ کنێر، هەولێر: من حەساسیەی سینگم هەیە و منداڵی شیرە خۆرم هەیە. ئایا دەرمانەکانی ڕەبۆی هیچ کاردانەوەی لەسەر منداڵی شیرە خۆر هەیە؟ ئایا منداڵەکەم نەخۆشییەکەم لێناگرێتەوە؟

و/ نەخۆشی ڕەبۆ و دەرمانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ هیچ کاردانەوەی لاوەکی لەسەر دایک و کۆرپەکە نییە و هەموو دەرمانەکان کە لە شێوەی حەب یان بەخاخ دایکەکە وەری دەگرێت بڕی کەمی لە ڕێگای شیری دایکی دەچێتە ناو لەشی کۆرپەکە و ئەو بڕە کەمە هیچ زیانی بۆ سەر کۆرپەکە نییە. هەروەها نەخۆشی ڕەبۆ کەس لە یەکتری ناگرێتەوە، هۆکاری ئەوەش کە زۆربەی منداڵانی ئەو کەسانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە تووشی ڕەبۆ دەبن، ئەوە هۆکارەکەی بۆماوەییە پەیوەندی بە لەیەک گرتنەوە نییە و هیچ کات نەخۆشی ڕەبۆ لە یەکتری ناگرینەوە.

پ/ کاروان ناسح، بەحرکە: خۆراکی دروست بۆ کەسێک نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت چییە؟



و/ کەسێک نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت دەبێت خۆراکێک بخوات کە هەموو جۆرە سەرەکییەکانی خۆراکی تێدا بێت، بۆ نموونە: سەوزە و میوە و شیر و بەرهەمەکانی وەکو پەنیر و ماست...هتد، نان و برنج و گۆشت. ئەوەی نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت دەبێت خۆی دوور بگرێت لە خواردنی بڕی زۆر لە خوێ چونکە خوێ دەبێتە هۆی قەتیس بوونی ئاو لە ناو لەش و هەڵئاوسانی بۆڕی هەوا و بەمەش تووشبوونی بە بەین تەنگی، هەروەها دوور بوون لە ووزێنەرەکانی وەکو چایە و قاوە و خواردنەوە گازییەکان چونکە ئەو جۆرە خواردنەوانە ماددەی کافاینیان تێدایە کە لەگەڵ دەرمانەکانی ڕەبۆ کار لێک دەکەن، وا دەکەن کە هەست بە تووڕە بوون بکەیت. هەموو کات هەوڵی ئەوە بدە کە جەمی سبەینێ بخۆیت هەتا هەردەم چووست و چالاک بیت، هەموو کات ئەو خۆراکانە بخۆ کە ئامادە کردنیان ئاسانە وەکو زەلاتە و جەمە بچووکەکان قەت لەسەر تووڕە بوون و قسە کردن نان مەخۆ! هەوڵ بدە تەواو ئارام بیت و پشوویەک بدە ئەو کات نان بخۆ، باشترە لە جیاتی سێ جەم شەش جەم نان بخۆیت بەڵام جەمی بچووک بچووک. هەر کاتێک چوویتە سەر خواردن دوور بە لەوەی تێر بە زگی خۆی بخۆیت، چونکە ئەگەر زۆر بخۆیت لەوانەیە تووشی گرفتت بکات و بەینت تەنگ بکات، هەموو کات کە دەچیتە سەر خواردن ئاگادار بە کە ئەگەر ئەو ڕێنماییانە بە کار نەبەیت لەوانەیە ئاریشەت بۆ دروست بکات.

پ/ هەڵمەت ئەحمەد، هەولێر: من زۆر تووشی پەسیوو دێم، زوو زوو ئاوک لە کەپووی دێت. ئایا ئەوە حەساسیەیە یان پەسیووە؟ ئایا موزاعەفاتی چییە و کوو چارەسەر دەکرێت؟

و/ بە زۆری هەڵامەت یان پەسیوو لە هیکڕا دەست پێدەکات و بە هەست کردن بە زوورانەوە و نەرمە ختووکەی ناو لووت و پژمین لەگەڵیدا دەست پێدەکات. مرۆڤ هەست بە ووشکی و ئازاری گەرووی دەکات و وا هەست دەکات سەری پڕە، لووت ئاوە تنۆکەیەکی زۆری لێدەردەچێ. ئەم نیشانانە یەک دوو ڕۆژان دەخایەنێت کە لە پاشدا ئەگەر میکرۆب تێدان (infection)ی بە سەر دابێ نەخۆش چڵمەکەی خەست دەبێتەوە، وەکو کێمی زەردباو (purulent) دەبێت و لووت دەگیرێ و بە ئەستەم لە لووتییەوە هەناسەی پێدەدرێت. هەر چۆنێک بێت بارەکە پتر بە لای هەستیاری لووت (Nasal Allergy)دا دەشکێتەوە نەک وەلای ڤایرۆس تێدان (Viral Infection) لەو نەخۆشانەدا کە لەبەر ئۆرە پژمینی یەک لەسەر یەک و ئاو کردنی لووت (watery rhinorhea) بە ئازارن بێئەوەی نیشانەی بەربڵاوی (systemic) تێکچوونیان هەبێت. (systemic upset) ماکەکانی (complication)ی پەسیوو یان هەڵامەت: دەشێت ببێتە هۆی سۆتانەوەی گیرفانەکانی لووت (sinusitis) کە ڕەنگە درێژ دادڕ بێت بەتایبەت لە گیرفانەکانی ناو ڕوومەتەکان (maxillary sinuses) کە دەبێتە هۆی چڵمی زۆر کە لە پێش و لە پاشەوە لە لووتەوە دەردێ و لووت بە هۆیەوە دەگیرێ و سەر یەشە (ژانە سەر)ی لێوە پەیدا دەبێت. ماکی دیکەی پەسیوو بریتییە لە سۆتانەوەی بابۆڕەکانی بنەوە (Lower respiratory tract infection)، داخرانی کەناڵی ئۆستاکی (Eustachian tubes) دەبێتە هۆی نەبیستن (Deafness) و سۆتانەوەی گوێی ناوەند. (Otitis Media) چارەسازی پەسیوو زۆر ئاسانە، زۆر جار نەخۆش ئازارەکەی سووکە و پێویستی بە چ دەرمانان نییە. حەبی پاراسیتۆل (٥٠٠ mg) دانەیەک یان دووانی هەر (٤ – ٦) سەعات جارێک لێ بە دەم وەربگیرێ یارمەتی لابردنی ئازاری سەر و ئازاری ئەندامەکانی تەن دەدا. تنۆکی لووت کردنەوە (nasal decongestants) وەک ئۆکسی میتازۆلین هایدرۆ کلۆراید (oxymetazoline HCL) گیراوە (٠.٠٥٪) یەک دڵۆپی لێ بتکێنرێتە هەر کوونە لووتێکەوە لە هەر هەشت یان دوازدە سەعاتاندا جارێک یاریدەی لووت کردنەوە دەدات ئەگەر نەخۆش بە لووت گیران پەست بێت بەڵام دەبێت لە بیر نەکەین ئەم تنۆکە لووت کەرەوانە بۆ ماوەیەکی کەم (دوو سێ ڕۆژ) بەکار بەرین ئەگینا خراپە. بە کار هێنانی ئنتی بایۆتیک (antibiotics) پێویست نییە ئەگەر پەسیووەکە ماک و لێ پیس بوونی لێ نەکەوێت بێتەوە.



نەخۆشییەکانی گورچیلە و ڕشتەی میزەڕۆ



پ/ نیگار ئەحمەد، هەولێر: خوشکەکەم دووگیانە و لە ناو شەش مانگییەتی، پشکنینی میزی کرد، دەرچوو: هەوکردنی گورچیلەی هەیە و بڕەکیش کەم خوێنە. دکتۆر دەرمانی (کفلێکس)ی بۆ نووسیووە، ئایا ئەو دەرمانە هیچ زیانی بۆ سەر خوشکەکەم یان کۆرپەکەی زگی هەیە؟

و/ دەرمانی کیفلێکس یەکێکە لەو دژە بەکتریاینەی کە سەر بە بەرەبابی (سیفالۆسپۆرینەکانە) و بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی گورچیلە بە کار دێت، لەبەر ئەوەی خوشکەکەت لە ناو شەش مانگی زگەکەیەتی پێویست بە خۆ مشەوەش کردن ناکات چونکە ئەو دەرمانە هیچ کاردانەوەی خراپی نە لەسەر خوشکەکەت نە لەسەر کۆرپەکەی ناکات. بەبێ هیچ دوو دڵییەک بەکاری بێنە و مەترسە.

پ/ هێرۆ، هەولێر: منداڵێکم هەیە تەمەنی یەک ساڵ و نیوە، دکتۆر گووتی میزی دەگەڕێتەوە ناو گورچیلەکانی! دکتۆر دەرمانی (بەکتریمی) بۆ نووسیووە، گووتی: دەبێت عەمەلیاتی بۆ بکەیت نسبەتی ناجیح بوونیشی بە (٦٠٪) دامێ. ئایا ئەو عەمەلیاتە بکەم یان نەکەم، ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ گەڕانەوەی میز لە ناو میزدۆ (میزڵدان)ەوە بۆ ناو گورچیلەکان بە هۆی لاواز بوون و نارێکی ئەو زمانەیە کە وەک دەرگەوانێک لە نێوان میزڵدان و گورچیلە کار دەکات و هەر کاتێک کارەکانی تەواو نەکات میز لە میزدۆوە دەگەڕێتەوە ناو بۆڕی میز و گورچیلەکان و ئەو گەڕانەوەیە پێنج پلەی هەیە لە پلە یەکەوە بۆ پلە پێنج بە گوێرەی هەتا چەند و چ ئاستێک میزەکە دەگەڕێتەوە. لە پێش هەموو شتێک دەبێت پشکنینێکی میز بۆ منداڵەکەت بکەیت بزانین ئەوەک هەوکردنی هەبێت، خۆ ئەگەر لە پشکنینی میز هەوکردن هەبوو دەبێت ئەو کات میز نموونەی وەربگیرێت و چاندنی میز لە تاقیگە بکرێت، هەروەها دەبێت پشکنین بۆ گورچیلەکان بکرێت ئەوەک ئەو گەڕانەوەی میزە ئەوەندە درێژەی کێشا بێت و ببێتە هۆی پەککەوتنی گورچیلەکان، کە ئەمەی دوایی لە منداڵەکەی بەڕێزتانەوە دوورە. ئەگەر میز گەڕانەوەکە هەندە نەبوو و زۆر کەم بوو نەبووە هۆی پەککەوتن و سیس بوونی گورچیلەکان ئەوا ئەو میز گەڕانەوەیە دەگەڵ گەورە بوون و چوونە قوتابخانە منداڵەکە بە خۆی نایمێنێت بەڵام هەتا دەگاتە ئەو تەمەنە دەبێت چاودێری بەردەوامی بکرێت و ناوە ناوە پشکنینی میز و سۆناری بۆ بکرێت و ئەگەر هەوکردنی لە میزی هەبوو دەرمانی دژە زیندەگی بدرێتێ. هەرچی ئەوانەن کە لە پلەی پێنجەمن ئەوا بە دەرمان چارەسەر ناکرێن و هەر دەبێت نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت و بە نەشتەرگەری سیلاک بوونی دەرگاکە چاک بکرێتەوە و تووند و تۆل بکرێتەوە. هەرچی پلەکانیترە ئەوا دەبێت ناوە ناوە چاودێری بکرێن و پشکنینی میز و سۆنار و چالاکی گورچیلەکانی بۆ بکرێت و ئەگەر دەرکەوت لە میز هەوکردن هەیە یان ئیشی گورچیلەکان تێکچووە ئەوا دەبێت بێ سێ و دوو نەشتەرگەری بۆ بکرێت و ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەش (٩٠٪)یە. هەرچی سەبارەت بە منداڵەکەی بەڕێزتانە ئەوا دەبێت سەردانی پزیشکێکی نەخۆشییەکانی گورچیلەی پێ بکەیت و ئەو پشکنینانەی باس کران پزیشکەکە بۆی بنووسێت و بە گوێرەی پێویست بە دوا داچوونی حالەتەکەی بۆ بکات، هەر ئەو پزیشکەش بڕیارت بۆ بدات کە چ کاتێک منداڵەکەت پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت ڕەوانەی پزیشکی پسپۆڕی نەشتەرگەری گورچیلەت بکات.



پ/ کارزان، هەولێر: ئایا بوونی هەوکردنی پرۆستات دەبێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشی زگماکی لە منداڵ؟

و/ نەخێر. بوونی هەوکردن لە پرۆستات یان هەوکردنی تووی پیاو بە هیچ جۆرێک نابێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی زگماکی لەسەر منداڵ بەڵام ئەو جۆرە هەوکردنانە بەخۆیان دەبنە هۆی لاواز بوونی تووەکان و تێکچوونیان، ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی منداڵ لەبار چوون و نەزۆکی چونکە هیچ کاتێک کۆرپەی دروست بوو لە هێلکەی پیتراو بە تووەکی ناتەواو تەواو پێ ناگات و نابێتە کۆرپەیەکی تەواو. هەرچی سەبارەت بە نەخۆشییە زگماکییەکانە ئەوە یان بە هۆی هۆکارێکی بۆماوەیی یان بە هۆی بەرکەوتن بە ماددەی ژەهراوی لە کاتی دووگیانی ڕوو دەدات.



پ/ پێشەوا حاتەم ئەحمەد، هەولێر: من ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپم هەیە، زۆرم دەرمان بۆی بەکار هێناوە، چەند جارێک پارچە بەردم فڕێ داوە. لەم دواییەدا سۆناری زگم کردەوە گوتی بەردەکەم هەرماوە، پێش ماوەیەک دکتۆر گووتی ئەوە بەرد نییە و ڕەملە و هێشتا نەبووەتە بەرد، وە هیچ ئازارم بۆ دروست ناکات بەڵام دەترسێم لە داهاتوو گرفت بۆ کلیەکانم دروست بکات. ئەو خواردنانە چیین کە یارمەتی فرێدانی قووم و ڕەمل و بەرد دەکەن؟ ئەو خواردنانە چیین کە دەبنە هۆی دروست بوونی بەرد؟

و/ ئەگەر کەسێک بەردی لە گورچیلە هەبێت، ئەگەر بەردەکە نیشانە دروست بکات ئەوا کەسەکە هەست بە ئازاری زۆر (ئازاری گورچیلە) و خوێن میزتن و بوونی هەوکردن لە ناو میز دەکات. بەرد لە ماو گورچیلە بێت، دەبێت دەر بێت بە (نەشتەرگەری، شکاندن، ئاوبین، دەرمان) بێت. ئەگەر بەردەکە هەندە گەورە نەبوو (٢ سم) بوو، ئەوا دەتوانرێت چ بە دەرمان یان بە ئاو بین دەر بێت. هەر لەبەر ئەوە دەبێت یەکەم هەنگاو پشکنینی میز بکەیت، هەتا بزانین: ئایا میزەکە هیچی تێدایە (لە خوێن یان هەوکردن)، هەروەها پشکنینی یوریک ئەسید بکەیت بزانین هیچ خوێیەک لە ناو خوێن زیاد نییە، کە ببێتە هۆی دروست بوونی ئەو بەردە، دەگەل ئەوانە پشکنینی چالاکی گورچیلەکانیش بکەیت خراپ نییە! لەوانەیە هۆی دروست بوونی بەرد لە ناو گورچیلە زیاد خواردنی ئەو خواردنانە بێت کە خوێیەکانیان زۆر تێدایە، یان بە هۆی کەم ئاو خواردنەوە بێت یان بە هۆی نارێکییەک لە گورچیلەکان بێت کە ببێتە هۆی نیشتنی خوێ، هەر لەبەر ئەوە پێویستە ئەو کەسانەی کە بەردی گورچیلەیان هەیە خۆ لە هەندێک جۆری خواردن بپارێزن، هەروەها ئاو زۆر بخۆنەوە بەتایبەتی ڕۆژانە بە لایەنی کەم دوو لیتر ئاو بخۆنەوە. خوێی ئۆکزالات بە زۆری لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی یوریاتە لە پرۆتینە گیانەوەری و رووەکییەکان زۆرە، هەروەها ئەوانەی ئەو جۆرە خوێیانەیان زۆرە خۆ لەو جۆرە خواردنانە بە دوور بگرن و ئاو زۆر بخۆنەوە، جار جار پزیشک دەرمان لە شێوەی فەوار یان حەب بۆ تاواندنەوەی ئەو خوێیانە دەنووسێت. گۆشتی مریشک و گۆشتی ماسی و شیر و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازییەکان بڕی زۆر لە ترشی یوریکیان تێدایە، بۆیە پێویستە کەسێک ئەگەر بەردی گورچیلەی هەبێت بڕی کەم لەو خواردنانە بخوات و تەقییە لەو خواردنانە بکات، هەروەها فستق و گوێز کەم بخوات بەڵام هەرچی مزرەمەنییەکانە دەتوانێت زۆریان لێ بخوات و دەتوانێت باینجان و سیر و مۆز و گێزەر زۆر بخوات. بابی هەموو چارەسەرییەکان بریتییە لە زۆر خواردنەوەی ئاو، ڕۆژانە بە لایەنی کەم دوو لیتر ئاو بخواتەوە و لەم خواردنانە بە دوور بێت: هەوڵ بدە ئەو خواردنانەی کە کالسیۆمیان زۆر تێدایە وەکو بەرووبوومەکانی شیر و ماسی سەلەموون و بامیە و توک کەم بخۆن چونکە ئەگەری دروست بوونی بەرد زیاد دەکەن. هەروەها ئەو خواردنانانەی کە ئۆکزالاتیان تێدایە، وەکو: سپێناخ و بندق و چوکلێت و چایە، چونکە یارمەتی دروست بوونی بەرد لە گورچیلە و ڕشتەی میزەڕۆ دەدات. هەتا دەکرێت پرۆتینەکان وەکو گۆشت بە هەموو جۆرەکانییەوە بە کەمی بخۆ چونکە ئەوە سەلمێنراوە کە ئەوانەی گۆشت زۆر دەخۆن زۆرتر تووشی بەرد دەبن بە بەراورد بە کەسانیتر، هەروەها خوێ کەم بە کار بهێنە.



پ/ ئومێد، تەق تەق: باوکم نەخۆشی پەککەوتنی کلیە و گەورە بوونی کلیەکانی هەیە؟ چەند جارێک شووشتنی کلیەی بۆ کراوە و پزیشکەکەی دەڵێت: هۆکارەکەی بۆماوەییە! لەوانەیە منداڵەکانیشی تووشی بێن دوای تەمەنی سی ساڵی. ئایا هەتا چەند ئەو قسەیە ڕاستە؟ وە چ بکەین بۆ ئەوەی خۆبپارێزین؟

و/ نیشانەکانی تێکچوون و پەککەوتنی گورچیلەکان چەندانێکن و لەوانە: نەمانی ئارەزووی خواردن و زەرد هەڵگەڕان و داوەشان و زوو ماندوو بوون، هەندێک جار بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و خورووشت و تەنگە نەفەسی. ئەو نەخۆشییە لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر بەرز بوونەوەی فشاری خوێن ئەگەر پشت گوێ بخرێت و بە گوێرەی پێویست چارەسەر وەرنەگیرێت. هەرچی سەبارەت بە گەورە بوونی گورچیلەکانە لەوانەیە بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە بێت کە هەموو کات هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆی لەگەڵە و کە ڕشتەی میزەڕۆ دەگرێت. نەخۆشییە بۆماوەییەکان کە دەبنە هۆی ئەستوور بوونی گورچیلە، وەکو کۆمەڵە کیسی گورچیلەکان (Polycystic kidney diseases) بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە بە هۆی بۆماوەیی بۆهێڵێکی زاڵ لە سەر لەشە کرۆمۆسۆمەکانەوە دەبێت (Autosomal Dominant PKD) لەوانەیە لە پەنجا لە سەدی منداڵەکانی ئەو کەسە نەیگەڕێت و هیچ چارەسەرێکیشی نییە تەنیا ئەوە نەبێت کە ئۆرگانان بۆ بکەن هۆی گەورە وەحسان پێ بکات!! وە دوای تەمەنی بیست و پێنج ساڵی ساڵانە منداڵەکان پشکنینی سۆنار و پشکنینی چالاکی گورچیلەکان و تیشکی گورچیلەکان ساڵانە بۆ خۆیان بکەن و بەردەوام بن لە گرنگیدان بە تەندروستی گورچیلەکانیان.





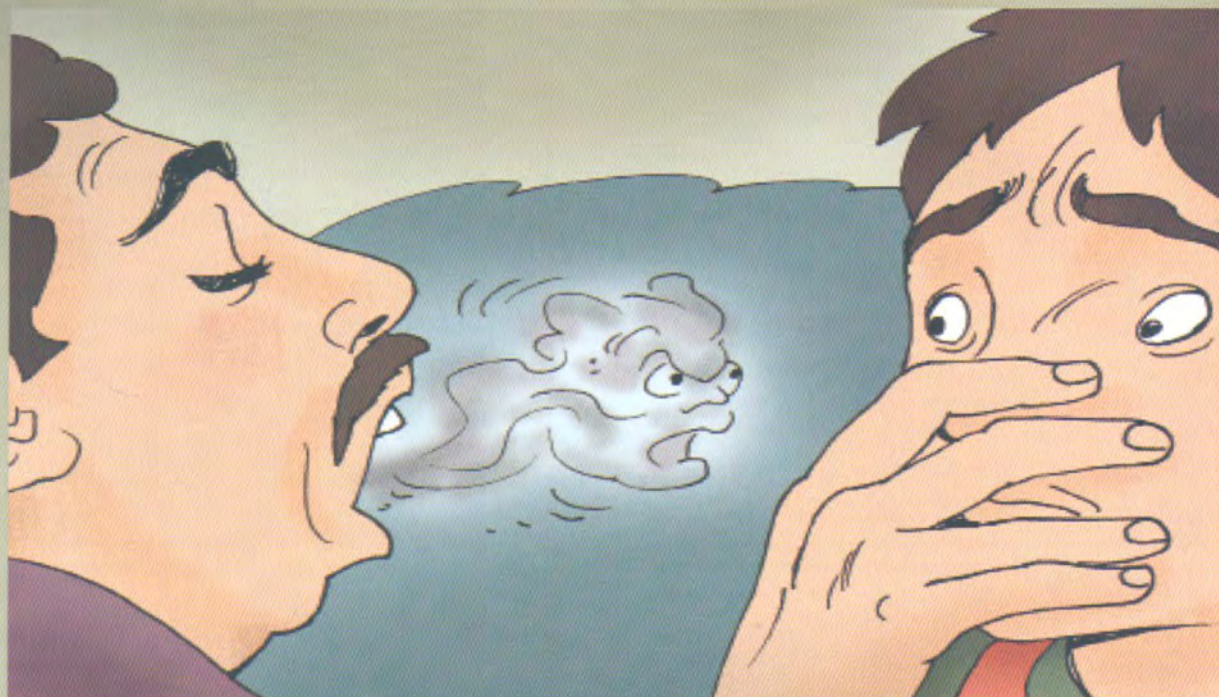
پ/ کۆچەر، دهۆک، تەمەن، ١٩٩٠ز: لە ڕووی ژێرەوەی چەناگەم هەندێک مووی زیادم هەیە. مووەکان ڕەش و ئەستوورن، تکایە: چارەسەری گونجاوم چییە؟

و/ نازانم جەنابتان پیاون یان ئافرەت، بەڵام لە پرسیارەکەت دەردەکەوێت کە ئافرەت بن. هاتنی موو لە هەر شوێنێک کە لە کاتی ئاسایی لە ژناندا ئەو مووە دروست نابێت بە موو زۆری دادەنرێت بۆ نموونە ئەگەر لە چەناگە یان سمێڵ یان ڕدێن یان لە هەر شوێنێکیتر بێت کە لە باری ئاسایی مووی لێنایەت بە موو زۆری لە قەڵەم دەدرێت. یەکەم هەنگاویش لە چارەسەر کردنی موو زۆری ئەوەیە کە بزانین هۆی چییە، ئەو موو زۆرییە ڕوویداوە؟ کە هۆیەکەی دۆزراوە، ئەو کات چارەسەری ئاسان دەکەوێت. بۆ زیاتر شارەزا بوون لە بابەتی موو زۆری دەتوانیت سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (١٨ — ١٩) بکەیت، کە بابەتێکی تێر و تەسەلی لە سەر موو زۆری تێدایە.

پ/ ئازاد موحەمەد، هەولێر: تووشی نەخۆشی هێشکە هاتووم؛ لە تەمەنی پانزدەساڵی جارێک لە سەرم دەرکەوت. دواتر هەموو سەرم ئەو هێشکەیەی لێهاتەوە و ماوەی پێنج ساڵان سەرم ڕووت بوەوە، دواتر پرچ و مووی سەرم هەمووی هاتەوە. ئێستا وەکو جاران ناوە ناوە لێم بە دیار دەکەوێت؟ هۆکاری چییە و باشترین چارەسەری چییە؟



و/ نەخۆشی هێشکە چەند جۆرێکی هەیە، هەیانە جێگایەکی دیاریکراو مووی نامێنێت هەندەی دوو درهەمیەک و دوای ماوەیەکیتر دەگەڕێتەوە و مووی لێدێتەوە، هەیانە هەموو مووی سەر دەگرێتەوە بە جۆرێک هەموو مووی سەری بە کرمپلیتی نامێنێت و دوای مووەکان و پرچی بە تەواوی دێتەوە کە ئەوەی بەڕێزتان لەوەیانە، هەشیانە هەموو ئەو شوێنانە دەگرێتەوە کە مووی لێدەڕوێت، بۆ نموونە: برۆ و ڕدێن و بن هەنگڵ و ناوگەلان و سەر و بە جۆرێک مووی ئەو شوێنانە دەوەرێت. ئەوەی پێویستە لە سەر نەخۆشی هێشکە هەمووان بیزانن ئەوەیە کە ئەو نەخۆشییە لەیکتری ناگرینەوە و ئەگەر کەسێک ئەو نەخۆشییەی هەبێت و کەرەسەی تایبەت بە هەر یەک بەکار بهێنێت لە یەکتری ناگرینەوە. هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشییە بە تەواوی نازانرێت، هەنە دەرێن هۆکارەکەی دەروونییە، هەیانە هۆکارەکەی بە هۆی ڕژێنی ملە قۆرتەوە دەبەستنەوە بەڵام زانستیترین ڕاڤە بۆ ئەو نەخۆشییە ئەوەیە کە ئەو نەخۆشییە بە هۆی کۆئەندامی بەرگری لەشەوە تووشی مرۆڤ دێت، بە جۆرێک کۆئەندامی بەرگری دژە تەن دژ بە سەلکەکانی موو دروست دەکەن و ئەو دژە تەنانە بە گژ ئەو سەلکانە دادێن و لە ناویان دەبەن. ئەو نەخۆشییە گرفتی هەر گەورەی ئەوەیە کە بێژییە جاری واهەیە هەر لە خۆیەوە خۆ دەشارێتەوە نامێنێت جاری واش هەیە سیرایەت دەکێشێت و چێرەی درێژ دەکاتەوە و بێتامی دەکات، جاری واهەیە دەگەڵ بەکارهێنانی چارەسەری نەخۆشییەکە نامێنێت، هەر هەندە چارەسەرییەک نەما دووبارە سەر دەر دێنێتەوە. چارەسەر کردنیشی بە پێدانی دەرمانی کۆرتیزۆن (چ حەب یان شورنقە) بەڵام دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆری پێست بێت کە هانی هاتنەوەی مووەکان بە خێرایی دەدات، ماددە چەورکەرەکان کە ئەو شوێنەی مووەکەی نەماوە پێ چەور دەکرێت لەوانە: (Diphencyprone) بەڵام دەبێت بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ بەکار بێت یان دەرمانی (minoxidel ٢٪) دەتوانرێت بدرێت کە جێگایەکە دەدرێت و جێگایەکەی پێ چەور دەکرێت و دەرئەنجامی باش دەدات. جاری وا هەیە کە پزیشکی پسپۆری پێست شورنقەی کۆرتیزۆن بە ناوی (Triamcinolone Acetonide ٤٠ mg) بە ڕێژەی یەک بۆ هەشت لەو جێگایە دەدرێت، بەڵام هەر دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆری پێست بدرێت! دوای ئەوەی کەسەکە پرچی دێتەوە و مووەکانی زۆر دەبن دەبێت بەردەوام بێت لە وەرگرتنی چارەسەر لە شێوەی تیشکی سەروو وەنەوشەیی (PUVA) بۆ ئەوەی مووەکان بەهێز و بەتین بن و جارێکیتر نەوەرنەوە.



پ/ پیرۆت، هەولێر: بۆنی ناو دەمم زۆر خراپە و بۆگەنە! پدوەکانم خاوێنن و هیچیان نییە. هەروەها ددانەکانم هیچ کلۆر بوونیان نییە، ددان زۆر جوان خاوێن دەکەمەوە و دەشۆم. سەردانی زۆر دکتۆر و خەستەخانەم کردووە، هەردوو لەوزەتێنەکانیشم خاوێنن و هیچ هەوکردنێکیان نییە، زۆر جار هەست دەکەم کە بۆنەکە لە بیدایەتی کەپوومە، جاری واهەیە دەرێم: لە بەشی پێشەوەی ناو دەم و ددانەکانمە. داوای ئامۆژگاریتان لێدەکەم و چی بکەم؟

و/ بۆنی خراپی ناو دەم چەندەها هۆکاری هەیە، لەوانە: نەخۆشییەکانی پدو و کلۆر بوونی ددان، زیاد بوونی ترشەلۆکی ناو گەدە و نەخۆشی قورحەی گەدە و هەوکردنی لەوزەتێن و هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، لێکنەکەوتنی هەویری شووشتنی ددان ئەمانە هەمووی هۆکارن بۆ ئەوەی بۆنی بۆگەن و خراپ لە ناو دەم بێت. یەکەم هەنگاو لەسەر بەرێزتان کە دەستی پێ بکەن، ئەوەیە: کە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی ددان بکەیت بۆ ئەوەی ناو دەم و ددانت بپشکنێت ئەوەک نەخۆشییەکی پدوت هەبێت. ئەگەر دەرچوو هیچ نەخۆشییەکی ناو دەم و ددانەکانت نییە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ بکە، بۆ ئەوەی لەوزەتێنەکان و گیرفانەکانی لووتت بۆ بپشکنێت بزانێت نەخۆشی هەوکردنی لەوزەتێن یان هەوکردنەکانی گیرفانەکانی لووتت هەیە. خۆ ئەگەر دەرکەوت ئەوانەت هیچ نەخۆش نین، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو بکەیت بۆ ئەوەی لەو هۆکارانەی ناو زگ بکۆڵێتەوە کە دەبێتە هۆی دروست بوونی بۆنی خراپ و بۆگەن لە ناو دەم. لەسەر ئەو هەنگاوانە برۆ نەخۆشییەکەت دەدۆزرێتەوە، چونکە هەموو نەخۆشییەک هەتا هۆکاری تووشبوونی نەزانرێت بە بنبڕی چارەسەر ناکرێت.

پ/ کـارزان، کـەلار: دەمـەوێـت پرسیار دەربـارەی ئەوە بکەم، ئایا ڕەنگی لێوی مرۆڤ دەگونجێت جیاواز بێت. من ڕەنگی لێوی سەرەوەم لە لێوی خوارەوە کاڵترە، ئایا ئەمە هۆکاری چییە؟

و/ جیـاوازی لە ڕەنگی نێوان لچ و لێو پێویستی بە بینینی نەخۆشەکە هەیە بۆ زانینی هۆکارەکە، بەتایبەتی زانینی: ئایا هیچ هەوکردنی نییە یان هەستەوەری بە هیچ نییە! بۆیە ئامۆژگاریت دەکەم سەردانی پزیشک بکەیت.



زاخاوی مێشک

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ق	ق	ه	ش	ه	ب	د	ه	ق	ک
2	ف	س	ئ	د	ه	س	ت	ت	ت	ه
3	ڕ	ب	ه	ه	ز	م	ا	ن	د	س
4	ه	ێ	ت	ی	ت	ێ	و	گ	ر	د
5	و	ر	ئ	ک	ا	ێ	ه	ه	ئ	ا
6	ا	ه	ت	ه	ه	ب	ێ	ئ	أ	ڕ
7	ی	د	ڕ	ل	ب	ن	ک	و	ر	ت
8	ه	ه	چ	ه	ش	ێ	ه		ژ	ت
9	ب	ی	ت	ا	ش	ێ	ک	ڵ	ه	ه
10	ه	ێ	ر	ه	ب	ه	م	ڵ	ه	ه

ووشەی بزر:

١- پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، هەشت پیت دەمێنێتەوە. ناوی ئەندامێکی لەشی مرۆڤە.

٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣- بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

لە قسەی کەسدا قەد هەڵمەدەرێ
ڕەوایە بە شەق بتکەنە دەرێ
زمان درێژ بیت دەستت کورت ئەبێ
کە خۆت هەڵکێشا گوێت لە جرت ئەبێ

سودۆکو

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە و لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

		2	7		6			1
7	9	5					4	
	4				8	3	2	
	8	7	2			6		
			6	7	5			
		3			9	7	1	
	6	1	8				7	
	2					9	8	5
5			9		2	1		

پەیامێک بۆ یار

دەمت کە غونچەیە چاو نێرگس و ڕوخت لالە
زوبان لە وەسفی قەدت دائیما تەڕ و پاراو
نەوەک دڵم بە خوا گیانە، گیانی شیرنم
ئەگەر بە چاوی حەقیقەت نەزەر بکەی لە لەشم
خەیاڵی تۆ لە دڵی دام بە جارێ ئاگری گرت
چ بێ وەفای و جەفات چەندە زۆرە ئەی نازدار
مەنازە بەم هەموو حوسنە، وەفات ببێ چاکە

دڵێ کە عەشقی ڕوخی تۆی نەبێ کەڕ و لاڵە
سەرم لە عەشقی جەماڵت بە ڕۆژ و شەو قاڵە
لە دەوری شەمی ڕوخت وەک پەپوولە عەوداڵە
بە شوعلەیی ڕوخی تۆ خۆت ئەزانی زووخاڵە
دڵم سەبوورە، سەرم پڕ سورووره بەم حاڵە
ئەوی کە عاشقی تۆ بێ زەلیل و پاماڵە
هەتاکو عاشقی خۆت ڕوو نەکاتە سەر ناڵە



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

ستوونی:

١- دۆزەرەوەی شورنقە + پیتێک.
٢ - دۆزەرەوەی ئامێری شووشتنی کورچیلە + پیتێک.
٣ - پیتێک + سەردان (ت) + ساقۆ (ت).
٤ - ڕاستە (پ)، خۆشەویستی شیرین (ت) + پیتێک.
٥- سێ پیتی وەکو یەک + خواردنێکە (ت) + ناوێکی کچانە (ت).
٦ - دوو پیتی وەکو یەک، هونەرێکی گۆرانی کوردییە (ت) + کەسک.
٧ - لووت، چوار پیتی وەکو یەک.
٨ - تەمەنی پێ ئەژمارد دەکرێت (ت)، بچووکترین یەکەی زیندووە لە ناو لەش + ژمارەیەکە.
٩ - یاری + یاداشت + پیتێک.
١٠- شێرپەنجەی پیس + میللەت (ت).
١١ - ڕەسەنایەتی (پ) + سێ پیتی وەکو یەک، سێ پیتی وەکو یەک.
١٢ - نووسەرێک و ڕۆژنامە نووسێکی بە ناوبانگی کورد بوو.

ئاسۆیی:

١ - شارێکە لە کوردستانی ئێران + بەشێکی لەشە (پ).
٢ - تالین (ت) + دوو پیتی وەکو یەک + کردارێکی کۆئەندامی هەناسەیە.
٣ - هەموو زەوی، ژمارەیەکە + پیتێک.
٤- گیاندارێکی خشۆکە (ت) + چوار پیتی وەکو یەک + خواردنێکە (ت).
٥- ئاڵۆزی (ت)، ئەندامێکی خێزانە + پارەی یابان.
٦ - ناوێکی کچانە + پیتێک، جۆرە ئۆتۆمۆبێلەکە.
٧ - کۆمەڵە نانێک + قینچکەی گەورە و ڕەش + بەڵێ بە ڕووسی + گەورە (پ).
٨ - یارییەکی منداڵانە + دوو پیتی وەکو یەک + ناوێکی کچانەیە.
٩ - پیتێک + دۆزەرەوەی کووتانی دژ بە ئیفلیجی منداڵان.
١٠ - ناوێکی گۆرانەی کوردییە (ت) + ئاوەها + سێ پیتی وەکو یەک + ژمارەیەکە (پ).
١١ - ژیان + پیتێک، بە هۆیەوە دەچینەوە ناو ماڵ (ت).
١٢ - ئەو کەسەی لایتی ترافیک لایتی داهێنا.

تێبینی:

ت = تێکەڵاو.
پ = پێچەوانە.
ع = عەرەبی.
E = ئینگلیزی.

کاتی خۆی خەڵک ئەوەندە جاقی نەبوو بوو، دەگێڕنەوە کابرایەکی دەشتەکی دێتە شاری. لەو زەمانی ئەوە نەبوو، خەڵک سەردانی یەکتری نەکات، ئەگەر ماڵێکی ناسیاو یان خزم هەبووایە یەکسەر بۆ ئەو ماڵەی دەچوو و لەوێ دەبووە میوان. خۆ لەو کاتی خەڵک ساڵێ جارەک یان دوو جار دەهاتە شاری، کورد گوتەنی: چما کێ شاری پێدەزانی!!؟ کەت کەتە هەبوون دەهاتنە شار. تازە دەستی پێکرد بوو، قل قلە چێشتخانە دەکرایەوە و نان ببوو بە پارە، لە یەک لەو چێشتخانانە کە کەباب خانە بوو، کابرای دەشتەکی لایدا و هەتا بنهەنگڵی ئێشا خواردی، دوایێ چایەکی ئەبو سێفێنی بە سەر داکرد، هەستا بێ بڕوات، کابرای کەبابچی، گوتی: خارە، پارەت نەدا؟ کابرای کوردە، گوتی: کاکە پارەی چی؟ کەبابچی، گوتی: پارەی نان خواردنەکە و کەبابەکە! (کابرای کوردە، گوتی: لۆ چما خواردن بوویتە بە پارە؟)، دیارە دنیا بوویتە ئاخری زەمانی! ئەمە ئاگامان لێی نییە؟!! قسەک لەوی، یەک لەوی هەتا کابرای کوردە هاتە ڕاوێ و قەناعەتی هات پارەکەی بدات. کاکە ئەمرێ خوای ڕەزای حەق، پارەکەی چەندە، کەبابچی گوتی: سەد فلسە. (ها بگرە! ئەوێ سارێ ئەمە کەچە ڕەشمارەکین لە فلانە جێی هەردابوو، ڕۆژێ سەد کەس لە کنەمەی نان دەخوارد درهەمکین لە یەکەکی وەرنەدەگرت!!) کابرای کەبابچی لە خۆشیان شاگەشکە بوو، چەندی لە دوو کابرای کوردەی غاردا، کوردە قەبوولی نەکرد و پارەکەی وەرنەگرتەوە. هەنووکەشی لەگەل دابی، خەلک و خوا لۆ خۆشی دەیگێڕنەوە.

ئێمە و ئێوە

بەڕێز جەنابی قەدر گران (د.عەبدولسەلام سالّح):

گۆڤاری پزیشک سووپاسی کەرەم و لووتفی جەنابت دەکات، کە چەند بابەتێکی پزیشکیت بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە و مایەی شانازی ئێمەیە و دڵنیابە لە ژمارەکانی ئایندە بڵاو دەبێتەوە و بە هۆی جەنابیشتەوە داواکارین لە هەموو پزیشکە بەڕێزەکانی شاری بەغدا کە ڕۆڵ ببینن لە بەرەو پێش بردنی گۆڤاری پزیشک ئەویش بە پشتگیری کردنی گۆڤاری پزیشک بە ناردنی بابەتی بە پێز و زانستی، هەر کەسە و بە گوێرەی بواری پسپۆرییەکەی خۆی بۆ ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەورووبەری تەندروست و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی لە ناو گەلانی عێراق کە بە هۆی ئەو بارودۆخە ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتییەی بە سەر وولاتەکەماندا هات لە ساڵانی ڕابردووە بواری خزمەتی تەندرویستی داتەپینی تەواوی بە خۆیەوە بینیووە. بۆیە ئەرک و کاری هەمووانە کە دەست لە ناو دەستی یەکتری بنێن بۆ زیاتر خزمەت کردنی هاووڵاتیان و دروست بوونیان، ئەوەش قەت بە دەست نایەت ئەگەر هاووڵاتیان تەواو هۆشیار نەکرێنەوە لە بواری تەندروستی. هەتا هاووڵاتی دەوری کارا بگێرێت بۆ ساغ بوونی تەندروستی خۆی و کە بە خۆی تەندروست بوو، ئەو کات بەردی بناغە بێت لە دروست کردنی دەورووبەری تەندروست کە هیوا و ئاواتی هەموومانە، هەر کاتێکیش مرۆڤ دەورووبەری تەندروست بوو، ئەوا: کاردانەوەی ئیجابیانەی لە سەر تەندروستی تاک و کۆمەڵگا دەبێت، ئەوەش لە بیر نەکەین ئەگەر مرۆڤەکان و کۆمەڵگا تەندروست بوو، ئەوا: هێمنی و ئاسایش و ئارامی باڵی بە سەر ئەو کۆمەڵە دادەکێشێت و کۆمەڵگا لە خۆشگوزەرانی دادەبێت و ئەو کۆمەڵە کە لە خۆشگوزەرانی دابوو، هەموو گەلانی عێراق دەکەونە خۆشگوزەرانی و ئەمن و ئارامی و ئاسایش لە ناو گەلانی عێراق بڵاو دەبێتەوە و هەر کاتێک ئارامی لە یەکێک لە وولاتانی ناوچەکەمان بڵاو بۆوە ئەوا هێمنی و ئاسایش باڵی هەموو ناوچەکەماندا دەکێشێت، کەواتە گرنگیدان بە تەندروستی هاووڵاتیان زۆر گرنگە بۆ بەرقەرار بوونی ئاسایشی هەرێمی و نیشتیمانی و ناوچەیی و نێو دەوڵەتی، هەر بۆیە پێویستە هەموو حکوومەتەکان یارمەتی یەکتری بدەن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و دروست کردنی دەورووبەری تەندروست. هەرچی سەبارەت بەوەی چەند لاپەڕەیەکیتر لە گۆڤار زیاد بکەین و بەشی عەرەبیش لە گۆڤاری پزیشک هەبێت، هەر چەند ماوەیەکە بیرمان لەو لایەنە کردۆتەوە کە نەک تەنیا بە زمانی عەرەبی بەڵکو لەگەڵ هەموو بابەتێک کە لە گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە کورتەیەکی بچووکی بە زمانی ئینگلیزی دەگەڵ بڵاو بکەینەوە بەتایبەتی کە زۆربەی ئەوانەی کە لەو گۆڤارەدا دەنووسن پزیشکی پسپۆڕن و بۆ ئەو نووسەرانە زمانی ئینگلیزی هەروەک زمانی کوردی دەزانن بەڵام بە هۆی ئەوەی گۆڤاری پزیشک گۆڤارێکی پزیشکی ئەهلییە و حکوومی نییە تەنانەت حکوومەت هیچ بەخشینێکی نادات بەڵکو لە سەر گیرفانی کۆمەڵە پزیشکێکی دڵسۆزی کوردستان کە هەستیان بە کەمی بابەتی پزیشکی کردووە و بە هۆی نەبوونی گۆڤاری هاوشێوە دەردەچێت، بۆیە لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک توانا و دەست ڕۆیشتنەکەی دیاری کراوە و هەر هەندەی پێدەکرێت بەڵام بەڵێن دەدەین کە ئەو بیرۆکەمان هەردەم لە یاد بێت، ئەگەر توانرا لە داهاتووی نزیکدا بەشێکی زمانی عەرەبیش بۆ گۆڤاری پزیشک زیاد بکرێت هەتا برا پزیشکە عەرەبەکانیش بتوانن تیایدا بنووسن، هەروەها گۆڤاری پزیشک زیاتر بڵاو ببێتەوە و بۆ ناوچە عەرەبییەکانی عێراقیش بچێت و تەنیا لە ناوچە کوردییەکان نەبینرێت. دووبارە بە ناوی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک سووپاسی بەڕێزتان دەکەم و هیوادارم کە بەردەوا بن لە ناردنی بابەتی بە پێز بۆ گۆڤاری پزیشک.

پۆزش:

گۆڤاری پزیشک داوای لێبووردن لە خوێنەران و جەنابی پرۆفیسۆر (د.موستەفا زەڵمی) دەکاتن، کە لە ژمارە (٢٢)ی گۆڤاری پزیشک لە گۆشەی هەر جارە و باسێک کە جەنابی قەدر گران (زەڵمی) بابەتێکی لە سەر ناوی خورافیات نووسی بوو بەڵام بە هۆی هەڵەیەکی چاپ، تەمەنی پێغەمبەر (د.خ) نووسرا بوو (٦٥) ساڵ بەڵام لە ڕاستیدا لەوەی (جەنابی زەڵمی) بۆ نارد بووین و هەروەک هەموو دەزانن (٦٣) ساڵە. داوای لێبووردن و لووتف لە ڕێزدار و مامۆستا (پرۆفیسۆر زەڵمی) و خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک دەکەین. هەروەها هەر لە هەمان ژمارەدا لە بابەتی (پێشگیری کردن لە نەخۆشییە ژیرییەکان) ناوی نووسەری بە توانای بواری پزیشکی (د.فەیسەڵ بلباس) نە نووسرا بوون.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بکات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەملێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو، نەخۆشییەکی ڤایرۆسی بوو. ئەویش نەخۆشیی (قووڕیاقە)یە.

سۆدۆکۆ - شیکاری

8	3	1	4	2	6	9	7	5
6	2	7	9	5	3	4	8	1
4	9	5	8	7	1	6	2	3
2	7	6	5	1	4	8	3	9
5	4	3	2	9	8	7	1	6
9	1	8	6	3	7	2	5	4
7	8	9	3	6	5	1	4	2
1	5	2	7	4	9	3	6	8
3	6	4	1	8	2	5	9	7

شیکاری ژمارەی پێشوو

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ڕ	ە	ق	ی	ی	ت	ە	■	ب	ب	پ	پ
2	ا	زر	ا	گ	■	ن	ک	و	ا	ن	ە	ە
3	ێ	ە	ز	و	■	س	ی	ب	س	ج	ر	ک
4	ب	و	ی	ی	ێ	ا	ر	ل	ک	ا	ا	ک
5	ۆ	■	ب	ە	■	ت	ا	م	ۆ	م	پ	ە
6	س	م	ا	ە	ی	ی	ب	ر	س	ی	ۆ	و
7	ۆ	ە	ز	ە	ن	د	ە	ە	ە	ن	ک	ت
8	م	م	ا	س	و	ی	د	س	ە	ر	ە	ن
9	■	ە	ڕ	ی	و	ا	ر	ب	■	و	د	ی
10	ر	گ	■	ی	ک	ر	ە	ف	ە	ب	ر	د
11	و	ن	ب	د	د	د	د	د	د	ن	ە	ل
12	م	ە	م	ی	ن	م	ک	ا	ن	■	د	ل

سێ ئیعجاز له یه‌ک ئایه‌تدا

د.ئازاد موسته‌فا مه‌حموود
پسپۆری چاره‌سه‌ری سروشتی
نه‌خۆشخانه‌ی ڕزگاری فێرکاری- هه‌ولێر

بسم الله الرحمن الرحیم: (فجعل منه الزوجین الذکر والانثی) سوره القیامه (٣٩).

ته‌واو تێفکرین و وورد بوونه‌وه له‌و ئایه‌ته پیرۆزه بیرۆکه‌یه‌کی بته‌ومان بۆ دروسن ده‌کات، سێ بنه‌مای گرنگی زانستی کۆرپه‌له‌زانی ڕوون ده‌کاته‌وه. ئه‌م ئایه‌ته پیرۆزه سێ ئیعجازی گه‌وره‌ی تێدایه، ئه‌وانیش:

ئیعجازی یه‌که‌م:

له‌م ئایه‌ته پیرۆزه‌دا به‌شێک له‌م (مه‌نی)یه منداڵی لێ دروست ده‌بێ نه‌ک له هه‌موو ئاوی پیاو وه‌ک به زانیاری کۆرپه‌له‌زانی ڕوون بووه‌ته‌وه. ده‌رکه‌وتووه که ته‌نیا تۆوی پیاوه‌که، (واته: سپێرم) هۆکاره بۆ پیتاندنی هێلکه‌ی ژن.

ئیعجازی دووه‌م:

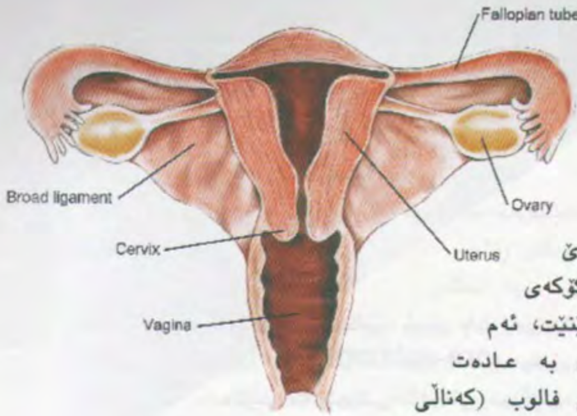
مرۆڤ له نێر و مێ و هه‌ردووکیان په‌یدا ده‌بێت.

ئیعجازی سێیه‌م:

پیتی (ه) له ڕاناوی (منه) بۆ ئاوی پیاو ده‌گه‌ڕێته‌وه، واته: نێرایه‌تی و مێ یایه‌تی کۆرپه‌له ده‌گه‌ڕێته‌وه بۆ ئاوی پیاو (منی) وه ئه‌و ئاوی پیاوه ده‌ربه‌ڕیوه ڕه‌گه‌زی کۆرپه‌له دیاری ده‌کات، ئه‌مه‌ش له زانستی کۆرپه‌له‌زانی ئیسپات بووه. ئه‌وه‌تا هێلکۆکه‌ی مێیه هه‌میشه ڕه‌گه‌زه کرۆمۆسۆمی (X) ی تیادا هه‌ڵگیراوه، هه‌رچی سپێرمی نێره‌یه نیوه‌یان ڕه‌گه‌زه کرۆمۆسۆمی نێره (Y) تیادا هه‌ڵگیراوه، وه نیوه‌که‌ی دیکه ڕه‌گه‌زه کرۆمۆسۆمی مێیه (X) ی تیادا هه‌ڵگیراوه. له کاتی پیتاندندا ئه‌گه‌ر ئه‌و سپێرمه‌ی که‌وا ڕه‌گه‌زه کرۆمۆسۆمی (Y) ی نێره‌ی هه‌ڵگرتووه هێلکه‌که بپیتێنێت، ئه‌وا: به ئیزنی خوای مه‌زن و دلۆڤان کۆرپه‌له‌که نێر ده‌رده‌چێت و له زانستی پزیشکی به (XY) هێما ده‌کرێت به‌ڵام ئه‌گه‌ر ئه‌و سپێرمه‌ی که‌وا ڕه‌گه‌زه کرۆمۆسۆمی (X) ی هه‌ڵگرتووه هێلکۆکه‌ی ژن بپیتێنێت ئه‌وا منداڵه‌که به ئیزنی خوای مه‌زن مێ ده‌رده‌چێت و له زانستی پزیشکدا به (XX) هێما ده‌کرێت ، به‌م جۆره ڕه‌گه‌زی نێر و مێ دیاری ده‌کرێت. له فه‌رمووده‌ی پیرۆزی پێغه‌مبه‌ری خۆشه‌ویستدا (دروودی خوای له‌سه‌ر بێت)دا هاتووه:

(ما من کل الماء یکون الولد) (صحیح المسلم) فی کتاب النکاح رباب حکم العزل (انظر صحیح المسلم)،

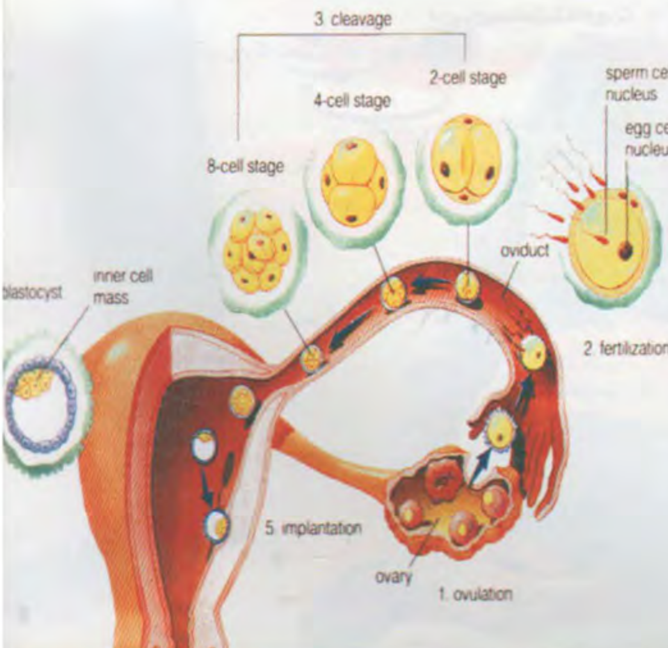
واته: له هه‌موو ئاوی پیاو منداڵ دروست نابێت!! ئه‌م ڕاستییه‌ش زانستی نوێ دۆزیویه‌ته‌وه له ئاوی پیاو (مه‌نیدا) نێزیکه‌ی (٨٠ – ١٢٠ ملیۆن) سپێرم (Sperm) هه‌یه له هه‌ریه‌ک میللیلیتری سێ جادا که ده‌کاته نێزیکه‌ی (٥٠٠ ملیۆن) سپێرم له هه‌ر فیچقه (دفعه)ی ئاوی پیاو له کاتی جووت بوونیدا (جماع) له‌گه‌ل ژندا. له‌م هه‌موو ملیۆنه ته‌نها یه‌ک له‌و سپێرمانه (حیوانات منویه) هه‌لی بـــۆ ده‌لـــوێ کــه هێلکۆکه‌ی مێیه بپیتێنێت، ئه‌م پیتاندنه‌ش به عــاده‌ت له که‌ناڵی فالوب (که‌ناڵی مـنـداڵـدان)ی مێینه (سه‌یری وێنه‌که بکه). به‌ڵام له مێینه‌دا له سه‌ره‌تای سووڕی بێنوێژی ئافره‌تدا، هــه‌زاران هێلکۆکه له ناو چیکڵدانۆچکه‌کانیدا له ناو هه‌ردوو هێلکه‌داندا ده‌وروژێن به‌ڵام به عاده‌ت یه‌ک چیکڵدانۆچکه ده‌گاته قۆناغی کامڵ بوون و هه‌ڵ ده‌ئاوسێن و له دیواری یه‌کێک له هێلکه‌دانه‌کان نێزیک هه‌ناوی ده‌بێته‌وه و ده‌ته‌قێت بۆ ناو مێینه، له ڕۆژی چوارده‌هه‌می سووڕی مانگانه‌دا: له‌گه‌ل ئاوی مێینه‌دا مه‌له ده‌کات و چوار ده‌وری به خانه‌کانی چیکڵدانۆچکه‌ی گراف ده‌وره دراوه، ئه‌وجا کوڵکه‌کانی ملی منداڵدان گلی ده‌ده‌نه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی بیبه‌ن بۆ ناوه‌وه‌ی که‌ناڵی منداڵدان. هه‌رچی پاشماوه‌ی چیکڵدانۆچکه‌کانی گرافه له ناو هه‌ردوو هێلکه‌دانه‌کاندا ئه‌وا به‌ره به‌ره ده‌پووکێته‌وه و له نێو ده‌چن، هه‌روه‌ک خانه‌کانی ده‌وری هێلکه‌ش هیچ ڕۆڵ ناگێڕن له دروست بوونی کۆرپه‌له‌دا به‌ڵکو یه‌ک تاک سپێرم (حیوان منوی) دیواری هێلکۆکه کوون ده‌کات و جووت ده‌بن و زایگۆت (هێلکۆکه‌ی پیتێنراو- zygote) دروست ده‌که‌ن که دواتر ده‌بێته مرۆڤێکی تازه. بۆیه له هه‌موو ئاوی پیاو منال دروست نابێت و سپێرمه‌کانی دیکه ده‌پووکێنه‌وه و ده‌مرن، بۆیه له کۆتاییدا هه‌موو دان ده‌نێین به ڕاستگۆیی خۆشه‌ویست (د.خ) و بڵێین: (صدق رسول الله).





سه‌رچاوه:

مطابقه علم الاجنه لما فی القرآن و السنه، د.ناطق محمد جواد النعیمی.



ئافرەتی دووگیان و مەترسیەکانی بەرزەفشاری خوێن

ئامادەکردنی توێژەر: لانە عثمان کانەبی
زانکۆی پزیشکی کارۆلینسکا/سوید- ستۆکهۆڵم
بەشی منداڵ بوون و ئافرەتان — نەخۆشیە فەرمانیەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن

نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان بەرزەفشاری خوێن لەکاتی دووگیانیدا (pre-eclampsia) بە یەکێک لەو نەخۆشیانە دادەنرێت کە تووشی ئافرەتی دووگیان (سک پڕ) دەبێت لەکاتی یان دوای دووگیانیەکەی، وە دەتوانین بەوە پێناسی بکەین کە بریتی یە لە کۆمەڵێک نیشانەی کە تووشی ئەندامە جیاوازەکانی جەستەی ئەم ئافرەتە دەبێت بە بێ بوونی هیچ هۆکارێکی تووش کەری ئاشکرا، جگە لەبوونی هەندێ ماددە لە وویڵاشی ئافرەتی دووگیان کە دەبێتەهۆی تێکدانی فرمانی ناوپۆشەخانەکانی لوولەی خوێنی ئافرەتی هەستیار، تاکو ئێستا هۆکارە تایبەتیەکانی دروست بوونی ئەم نەخۆشیە نەزانراوە، هەرچەندە توێژەران بەردەوامن لە توێژینەوە زانستیەکانیان بەمەبەستی زانینی هۆکارو چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە کە بەوە دەیناسێنن جۆرێک لەدواکەوتنی گەشەی وێلاش دەبینرێت لەبەر ئەوەی کێشەیەک لەپێدانی خوێن بە لوولەخوێنەکانی وویڵاش دەبینرێت کە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەگەڵ بوونی پرۆتین لەناو میزی (proteinuria) ئافرەتە دووگیانەکە وەکو دەستپێکی درووست بوونی نەخۆشی یەکە. هەروەک کە ئاماژەمان پێکرد سەرەڕای تێکچوونە فرمانیەکانی ناوپۆشەخانەکانی لوولەخوێنەکانی وویـڵاش بەرزەفشاری خوێن بە یەکێک لەهەرە نیشانە بەرچاوەکانی ئەم نەخۆشی یە دادەنرێت لەگەڵ بوونی تێکچوونێکی گشتی لە گورچیلەو جگەر، هەروەها دەردانی هۆکارەکانی کرژبوونی لوولەخوێنەکان (vasoconstrictive factors) کە بەسەرچاوەی دووەمی ئەم نەخۆشی یە هەژماردەکرێن.

لێرەدا دەمەوێت باشتر باسی نەخۆشی یەکە بکەم ئەویش بە ناساندنی پێناسەیەکی کورتی وێڵاش (placenta) کە هاوبەشێکی سەرەکی یە لەدروست کردنی نەخۆشی یەکە، چونکە دایـک و کۆرپەکە بەیەکەوە دەبـەسـتـێـتـەوە لەکاتی دووگیانیدا، ئەویش ئەو ئەندامە بەستەرەیە کە لەنیوەی یەکەمی دووگیانیەکە دروست دەبێت کە خوێنی دایک دەبەستێت بەخوێنی کۆرپە لەدایک نەبووەکەی لەگەڵ پێدانی خۆراک و ئۆکسجینی پاک لەلایەن دایکەوە بە کۆرپەلەکە، جگە لەوانی کە باس کران پاشەڕۆکانی کۆرپەلەکەش دەگەڕێنێتەوە بۆ ناو خوێنی دایک و دواجار بەهۆی چەند کردارێکی تایبەتی‌یەوە دەردەکرێنە دەرەوەی لەش.

ئەم نەخۆشی یە لەزۆربەی بارەکاندا لەهەفتەی بیستەمی (٢٠) مـاوەی سک پڕی بەدیاردەکەوێت کە ئەمەش بەکاتێکی زوو دادەنرێت واتە لەنیوەی مـاوەی سک پڕی دا کە بریتی یە لە ٤٠ هەفتە، لەباری بەرزەفشاری ترسناکدا (severe pre-eclampsia) پێویستە کۆرپەلەکە پێش وادەی دیاریکراوی خۆی لەدایک بێت کە دەکاتە هەفتەی ٣٢ یان پێش ئەم ماوەیە بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکان لەسەر ژیانی دایک و کۆرپەلە، لەهەمان کاتدا مەرج نیە کاتی بەدیارکەوتنی ئەم نەخۆشی یە لە کاتی سک پڕی دا بێت، بەڵکو هەندێک جار شەش (٦) هەفتە دوای لەدایک بوونی (post-partum) منداڵەکە بەدیاردەکەوێت.

دەستنیشانکردنی:

دەتوانرێت ئەم نەخۆشی یە دەستنیشان بکرێت بەم خاڵانەی خوارەوە:

١. کاتێک کە ئافرەتی دووگیان پەستانی خوێنی بەرز دەبێتەوە (هەردوو خوێندنەوە جیاوازەکەی پەستان پێوەکە وەردەگیرێت بەلانی کەم هەرشەش (٦) کاتژمێر جارێک پێویستە کە بەشی خاوەپەستان یان خاوەفشار (systolic) لە ١٤٠ ملم.جیوە یان زیاتربێت و بەشی کرژەپەستان یان کرژەفشاریش (diastolic) لە ٩٠ ملم.جیوە یان زیاتربێت، لە باری تووش بوونی ترسناکدا پەستانی خوێن لەسەرووی ١١٠\١٦٠ ملم.جیوە تۆماردەکرێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی تر.

٢. بوونی بڕی ٣٠٠ مگم لە پرۆتین لە ناو نمونەی کۆکراوەی میز لە ٢٤ کات ژمێر (proteinuria)، زۆرجار ئەم نەخۆشی یە بەبێ نیشانەیە بـۆیـە





پشکنینی تاقیگەیی بۆ میزی ئافرەتی دووگیات پێویستە.

٣. هەڵئاوسان (edema) بە تایبەتی لە دەستەکان و دەم و چاودا وەکو نیشانەیەکی گرینگ هەژماردەکرێت.

٤. پشکنینی تاقیگەیی بە مەبەستی گەڕان بەدوای جۆرە خانەیەکی تایبەتی کە پێ ی دەووترێت خانەپێ یەکان (podocytes) لەناو میزی ئافرەتی تووش بوو بەو نەخۆش یە، چونکە توێژەرانی زانکۆکانی ئەمەریکا تازە گەیشتونەتە دۆزینەوەی ئەم ڕێگایە کە ئەو جۆرە خانانە تەنها دەتوانرێت لەنا میزی ئافرەتی دووگیانی تووش بوو بەو نەخۆشی یە تۆماربکرێت، شایەنی باسە لە مانگی تشرینی یەکەمی ساڵی ڕابوردوو (٢٠١١) لە ناوەندی پزیشکی جاکۆبی (Jacobi Medical Center) لە ویلایەتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکا توێژەران توانیان ئەم تاقیکردنەوە نوێیە بدۆزنەوە بە مەبەستی دەستنیشانکردنی ئافرەتی دووگیانی تووش بوو بە بەرزە فشاری خوێن (pre-eclampsia) کە لە توێژینەوەکەیاندا ٣٠٠ ئافرەتیان پشکنی کە هەموویان ئەو خانە تایبەتی یە لەناو میزیان هەبوو کە پێشتر دەستنیشانکرابوون هەموویان بەرزە فشاری خوێنیان هەبوو لەهەمان کاتیشدا ئافرەتانی دووگیانی ئاساییشیان پشکنی وەکو کۆمەڵەی بەراورد بینیان ئەم جۆرە خانە تایبەتی یە لەناو میزیاندا نیە، جێی ئاماژە پێکردنە کە ئەم توێژینەوەیە ئەم ساڵ (٢٠١٢) لە گۆڤاری دووگیانی یان سک پڕی (Journal of Pregnancy) بڵاوکرایەوە.

هەرچەندە بەشێوەیەکی گشتی هیچ کامێک لەم نیشانانەی کە باسمانکرد تایبەتمەندنین بەو نەخۆشی یە، چونکە لەزۆباری دووگیانیدا لەوانەیە ئافرەتە دووگیانەکە فشاری خوێنی بەرزبێت بەڵام ئاستی پرۆتین لە میزیدا ئاسایی بێت کە ئەم بارە پێ ی دەوترێت بەرزەفشاری دروست بوو بەهۆی دووگیانیەوە (pregnancy induced hypertension) وە یانیش بەرزە پەستانی کاتی دووگیانی (gestational hypertension)، کە هەردوو بارەکە بە دووباری ترسناک دادەنرێن و پێویستیان بە چاودێریەکی چڕو ووردی دایک و کۆرپەلەکەی هەیە.

ڕێژەی بڵاوبوونەوەوەی نەخۆشی یەکە:

ئەم نەخۆشی یە بە نزیکەیی ٦ -٨٪ هەموو دووگیانەکانی جیهان دەگرێتەوە، لەگەڵ بەدیارکەوتنی نیشانەکان لە کۆتایی سێ مانگی دووەم (٢st trimester) سەرەتای سێ مانگی سێیەم (٣rd trimester) ی ماوەی دووگیانیدا وە زۆر بەکەمی لەپاش هەفتەی سی و دووەم (هەفتەی ٣٢) بەدیاردەکەوێ. ئەم نەخۆشی یە لەوانەیە ڕاستەوخۆ دوای لەدایک بوونی کۆرپەلەکە بەدیاربکەوێت، بۆیە ترسناکترین کات بۆ دایک بریتی یە لەو ٢٤-٤٨ کاتژمێرەی دوای منداڵ بوونەکە بە ئاگابوون لە باری تەندروستی و نیشانەکانی نەخۆش یەکە زۆر پێویستە.

دەتوانین ڕێـژەی بڵاوبوونەوەکەی بەم چەند خاڵەی خـوارەوە بیەستینەوە:

١. زیاتر باوە لەو نەخۆشانەی کە لە یەکەم سک پڕی دان وە ڕێژەکەی کەم دەبێتەوە بەشێوەیەکی بەرچاو لە دووەم سک پڕیدا.

٢. هـەنـدێـک جـار هـۆکـارە بۆماوەیی یەکان ڕێژەی بڵاوبوونەوەکە زیاد دەکەن.

٣. زیـاد بـوونـی تـەمـەنـی دایـک ترسناکی تووش بوونەکە زیاد دەکات.

٤. هەروەها زۆرتـر بـاوە لەو ئافرەتانەی کە پێشتر یەکێک لەم نەخۆشیانەی هەبووە، وەکو بەرزە فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە، بەرگری خۆیی، وە نەخۆشی گورچیلە.

٥. لە ئافرەتی قەڵەو یان ئافرەتی دووگیان بە دوانە (twins) ئەگەری ئەم نەخۆشی یە زیاترە.

هۆکارەکانی دروست بوونی ئەم نەخۆشی یە:

هەرچەندە تاکو ئێستا هۆکاری دروست بوونی ئەم نەخۆشی یە بەتەوای نەزانراوە، بەڵام هەرچۆنێک بێت وا دەزانرێت کە وێڵاشی دایک تەواو گەشەناکات لەبەر بوونی ناتەواویەک لە پێدانی خوێن و ئۆکسجین بە کۆرپەکە، لە گرینگترین هۆکارە پەیوەندیدارەکانیش کە توێژەران وا لێکی دەدەنەوە کە سەرچاوەی دروست بوونی ئەم نەخۆشی یە دەتوانرێت لەمانەی خوارەوە کورت بکرێنەوە:

١. تەسک بوونەوەی وێڵاش کە دەبێتە کەم بوونی ئۆکسجین (Hypoxia) بەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی کارلێکە بەرگریەکان وەکو دەردانی زۆری هۆکارەکانی هەوکردن لە وێڵاش کە کاردەکەنە سەر ناوپۆشە خانەکانی لوولە خوێنەکانی وێڵاش.

٢. سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشی یە لە وێڵاشەوەیە کە ژمارەیەکی کەم لە خانەی دروستکەری خۆراک (cytotrophoblasts) هێرش دەکەنە ڕووی ناوەوەی دیواری لوولەی خوێن لە وێڵاشی دایک بەمەش کرژبوونی ئەو لوولانە زیاددەبێت و جووڵەو ڕۆیشتنی خۆراک کەم دەبێت کە وادەکـات ڕێژەیەکی کەم لە خـۆراک و ئۆکسجینی پاک لە وێڵاشی دایک بگات بە کۆرپەلەکەی لە ئەنجامدا دەبێتەهۆی کەم بوونەوەی کێشی لەشی کۆرپەلەکە کاتێک بەراورد دەکرێت بە کۆرپەلەی ئاسایی.

٣. پەیوەستە بە جۆرێک لە ڕەتکردنەوەی بەرگری لەلایەن وێڵاشی دایک.

٤. گۆڕانی چالاکی لوولەکان و کەم بوونەوەی قەبارەو تیرەیان و برینداربوونی ناوپۆشەخانەکان و کەم بوونی پیاڕۆیی وێڵاش.

٥. کەم بوونەوەی پاڵاوتن لە گرمۆڵەی تورەگەی بۆمان لەگەڵ دووبارە گەڕانەوەی ئاوو خوێ.

٦. کرژبوونی ماسولکەکانی ڕەحمی دایک.

٧. هۆکارەکانی خۆراک وەک کەمی ڤیتامینەکان.

٨. هۆکارە بۆماوەیی یەکان.

٩. پیس بوونی ژینگەو هەوا.

١٠. قەڵەوی.

١١. کەمی دەردانـی ڕژێنی دەرەقی (hypothyroidism) لەسەرەتای دووگیانیدا.



چارەسەرکردن و خۆپاراستن:

هەروەک زانراوە کە چارەسەری ئەم نەخۆشی یە بریتی بووە لە لەدایک بوونی کۆرپەلەکە پێش وادەی تەواوی خۆی، ئەمەش بەهۆی هاندانە لەدایک بوون (labor induction) یان بەهۆی ئەنجامدانی نەشتەرگەری دەبێت. هەرچۆنێک بێت دروست بوونی ئەم نەخۆشی یە ئەگەری سەرهەڵدانی هەیە تا ماوەی شەش (٦) هەفتە دوای منداڵ بوونەکە سەرەڕای نەبوونی نیشانەکانی نەخۆشی یەکە لەکاتی دووگیانیدا.

بەڵام لە ئێستادا ڕێگای تر هەیە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی یەکە ئەویش بەبەکارهێنانی دەرمانی دژەپەستانی خوێن (antihypertensive drugs). گرینگترن ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشی یە بەکاردێت دەتوانرێت لەم چەند جۆرەی خوارەوە کورتیان بکەینەوە:

١. سەلفاتی مەگنیسیۆم (Magnesium sulfate):

بڕی دانراو ٤-٦گم کە لەناو ١٠٠ مل لە گیراوەی فسیۆلۆجی دەگیرێتەوە و لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە (IV) دەدرێت بە نەخۆش ١٥-٢٠ خولەک، پێدانی بڕی بەردەوام بریتی یە لە ٢ گم لە هەر کاتژمێرێک.

٢. لابیتاتۆل (Labetatol):

بیست (٢٠) مگم لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە (IV) تەنها یەک بڕ (X١) دەدرێت، ئەگەر وەڵامدانەوەو کاریگەری نەبوو ئەوا بڕەکەی زیاددەکرێت بۆ ٤٠ مگم پاشان بۆ ٨٠ مگم لەماوەی ١٠ خولەک تاکو کاریگەری دەبێت لەسەر دابەزاندنی پەستانە بەرزەکەی خوێن، هەروەها بەرزترین بڕ بریتی یە لە ٢٢٠ مگم.

٣. هایدرالازین (Hydralazine):

بڕی ٥-١٠ مگم لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە (IV) هەموو ١٥-٣٠ خولەکیک دەدرێت بە نەخۆش (بەرزترین بڕ ٣٠ مگم)

٤. بێتامیتازۆن (Betamethasone):

بڕی ١٢ مگم لەڕێگەی ماسولکەوە (IM) بە یەک بڕ دەدرێت بە نەخۆش، پاش ٢٤ کاتژمێر دووبارە دەکرێتەوە.

٥. دێکسامیتازۆن (Dexamethasone):

بڕی ٦ مگم لەڕێگەی ماسولکەوە (IM) بە یەک بڕ دەدرێت بە نەخۆش، پاش ١٢ کاتژمێر دووبارە دەکرێتەوە بۆ سێ بڕی زیادە.

سەرچاوەکان:

١. Hjartardottir S, Leifsson BG, Geirsson RT, Steinthorsdottir V (٢٠٠٤). «Paternity change and the recurrence risk in familial hypertensive disorder in pregnancy». Hypertension in Pregnancy ٢٣ (٢): ٢١٩–٢٥.

٢. Zhang J (July ٢٠٠٧). «Partner change, birth interval and risk of pre-eclampsia: a paradoxical triangle». Paediatric and Perinatal Epidemiology ٢١ (Suppl ١): ٣١–٥.

٣. Moffett A, Hiby SE (April ٢٠٠٧). «How Does the maternal immune system contribute to the development of pre-eclampsia?». Placenta ٢٨ (Suppl A): S٥١–٦.

٤. Courtney Reynolds, MD, William C. Mabie, MD, & Baha M. Sibai, MD (٢٠٠٦). «Pre-eclampsia». Pregnancy - Hypertensive Disorders. Armenian Medical Network. Retrieved ٢٠٠٦-١١-٢٣.

٥. Janakiraman V, Gantz M, Maynard S, El-Mohandes A (June ٢٠٠٩). «Association of cotinine levels and preeclampsia among African-American women». Nicotine Tob. Res ١١ (٦): ٦٧٩–٨٤.

٦. Barger, MK (٢٠١٠). «Maternal nutrition and perinatal outcomes». Journal of midwifery & women's health ٥٥ (٦): ٥٠٢-١١

وەرزش لە وەرزی هاویندا

وەرزی هاوین کە جیاوازی تەواوی لەگەڵ وەرزەکانیتر هەیە بەوەی کە تیایدا پلەی گەرما بەرز دەبێتەوە و خەڵکی کەمتر جل دەپۆشن و زۆرتر بۆ دەرەوە دەچن. هەر لەبەر ئەوە نەک وەرزشەوانان بەڵکو خەڵکی عەوامیش پێویستە هەموو زانیارێکیان دەربارەی چۆنیەتی وەرزش کردن بە شێوازێکی دروست لەو وەرزەدا هەبێت، کە لەم دواییەدا کۆمەڵی کوردەواری بە خڕی ڕووی لە وەرزش کردن کردووە (کە ئەمەش دڵ خۆشکەرە). وەرزش کردن لە وەرزی هاویندا پێویستە زۆر زانستیانە بێت چونکە هەر چەند وەرزش هۆکارە بۆ هەردەم ساغ بوون و پارێزگاری کردن لە تەندروستی و بە هۆکارێک دادەنرێت بۆ هەر دەم گەنج بوون و دوور بوون لە نەخۆشییەکان و دەر ئەنجام دوور بوون لە مەترسیی پەککەوتن و نەخۆش کەوتن بەڵام ئەو هەموو سوودانەی وەرزش کردن بەدی نایەت ئەگەر بە گوێرەی ڕێنامابییە زانستییەکان وەرزش نەکرێت. زۆر جار وەرزش کردن لە وەرزی هاوین زۆر خراپ بە سەر وەرزشەوانەکە دادەشکێتەوە دەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنی و دوورکەوتنەوەی لە یاری کردن، ڕاهێنان و وەرزش کردنی یاریزانان لە وەرزی هاوین پێویستە گرنگی بدرێتێ تەنانەت پزیشکی تیپی وەرزشی دەورە و کۆڕی تایبەت لە سەرەتای هەموو وەرزێکی هاوین بۆ یاریزانان بکاتەوە و ئامۆژگاری پێویستیان دەربارەی کاتەکانی ڕاهێنان و یاری کردن بداتێ و پێش یاری کردن پێویستە چی بکەن و چی بخۆن و لە کاتی چوونە ناو یارییەکەوە چۆن ئاو بخۆنەوە؟ ئەمانە هەموو ڕێنمایی گرنگن. هەروەها یاریزانان پێویستە هەوڵی خۆ ڕۆشنبیر کردن بدەن، بزانن ئەو نەخۆشییانە چین کە بە هۆی بەرکەوتن بەر تیشکی خۆر بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ دروست دەبن، هەروەها کاردانەوە ناڕاستەوخۆکانی تیشکی خۆر و گەرم بوونی کەش و هەوا لە سەر جەستەی یاریزانان بزانن، چونکە زانینی ئەو جۆرە زانیاریانە یارمەتیدەر دەبێت کە توانای وەرزشی یاریزانەکە لە کاتی یاری کردن لەو پەڕی دابێت و بە هەموو توانایەوە یارییەکە بکات، هەروەها دوور بێت لەوەی تووشی ووشک بوونەوە و کەم بوونی خوێی پۆتاسیۆم لە ناو خوێن بێت. ئەگەر یاریزان لە ناو یاری ڕێنماییەکانی پزیشکی تیپە وەرزشییەکەی جێبەجێ نەکرد، ئەوا: لەوانەیە تووشی ووشک بوونەوە یان کەمی خوێی پۆتاسیۆم بێت بە هۆی زۆر ئارەقە کرد، کە نیشانەی، وەکو: زوو ماندوو بوون و داهێزران و شەکەتی و نەمانی توانای یاری کردنی تووش دێت، کە ئەم نیشانانە لە سەر ئەو یاریزانانەی چوونەتە تەمەنەوە زۆرتر دەر دەکەوێت بە بەراوورد بە یاریزانە گەنجەکان بەڵام وەنەبێت ئەگەر ئەو ووشک بوونەوە زۆری کێشا نیشانە لە سەر یارزانی گەنج دروس نەکات بەڵکو ئەویش وەکو یاریزانە بە ناو ساڵ کەوتووەکە هەمان نیشانەکانی لە سەر دەر دەکەوێت، هەر بۆیە هەموو یاریزانان لە کاتی ڕاهێنان و وەرزش کردن ئامۆژگاری دەکرێن کە زوو زوو ئاو بخۆنەوە، هەروەها نزیکەی یەک بوتڵی ئاو (٥٠٠ مل) بە دوو کاتژمێر پێش یاری کردن بخواتەوە و لە پێش یاری کردن بە یەک چارێک بوتڵێکیتر (٥٠٠ مل) بخواتەوە و لە کاتی چوونە ناو یاری زوو هەوڵی ئاو خواردنەوە بدات. لە بەر ئەوەی لەم ساڵدا پلەی گەرمی لە ناوچەی ئێمە زۆر بەرز بووەتەوە بۆیە هەموو یاریزانان ئامۆژگاری دەکرێن (بە تایبەتی یاریزانی تیپە میللییەکان) کە دوور بن لەوەی لە نێوان یازدەی بەیانی هەتا چواری عەسر ڕاهێنان و یاری بکەن بەڵکو باشترە ڕاهێنان و یاری کردن لەو کاتانە بکەن کە فێنکە، ئەگەر کارەبا هەبوو باشترە ڕاهێنان و وەرزش کردن لە شەودا بکەن هەتا کاردانەوە لاوەکییەکانی بەرز بوونەوەی پلەی گەرما و تیشکی خۆر لە سەریان ڕوو نەدات. وەرزش لە هاویندا بۆ هەمووان پێویستە بە گوێرەی ڕێنماییەکان، هەر چەند خەڵکی خۆمان بە یاریزانانەوە هۆشیاری دروستیان کەمە بۆیە هیچ دەربارەی ڕێسا و ڕێنماییەکانی وەرزش لە هاویندا نازانن، هەر بۆیە هەموو پێویستە لەو وەرزەدا یارمەتی بڵاو بوونەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی چۆنیەتی وەرزش کردن لە وەرزی هاوین لە ناو هاووڵاتیان بڵاو بکەینەوە.



ڕێگاکانی پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم



د.شاهیدە ڕسوڵ حسێن
پسپۆڕ لە نەشتەرگەری پووک
بەکالۆریوس لە پزیشکی ددان

پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانەکان هۆکارە بۆ تەندروست بوونی مرۆڤ و هەمیشە هەست کردن بە لەش ساغی، ئەوەی هەموو پزیشکانی ددان لە سەری کۆکن ئەوەیە کە: شووشتنی ددان بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و پاک ڕاگرتنی دەم و بەکارهێنانی داوی ددان، بەرگری دەکات لە پووک و پووک بە هێز دەکات و بتەو دەبێت بە جۆرێک کە وەکو هێڵێکی بەرگری وایە دژی نەخۆشییەکانی پـووک. هەموو کەسێک پێویستە گرنگی بە شووشتنی ددانەکانی بدات بە شێوەیەکی زانستی و دروست بۆ ئەوەی ددانەکانی و ناو دەمی بە بەردەوامی ساغ بێت، هەر کاتێک مرۆڤ ددان و ناو دەمی ساغ و تەندروست بوو ئەو کات شێوەیەکی جوان و خاوێن و تەندروستییەکی باشی دەبێت، کەواتە: گرنگیدان بە پاک و خاوێنی ددانەکان و ناو دەم لەگەڵ ئەوەی سوودی تەندروستی یەکجار زۆری هەیە، لە هەمان کاتدا کاردانەوەی لە سەر باری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەست و سۆزی تاک دەبێت، وا دەکات کە تاکەکە هەموو لایەنەکانی تەندروستی تەواوکەری یەکتری بن و دەرئەنجام تەندروستییەکی باشی هەبێت. شووشتنی ددان ئەگەر بەو شێوەیە گرنگ بێت پێویستە هەموو کەس هەوڵی خۆ فێر کردن بدات کە بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکانی ددان ددانەکان و ناو دەمی بشوات هەتا هەموو سوودەکانی ددان و ناو دەم شووشتنی بە دەست بێنێت.

شووشتنی ددان و مەرجەکانی
Brushing Guidelines

پێداویستییەکانی شووشتنی ددان بە فڵچەی ددان ئەمانەن:

١. بە کارهێنانی فڵچەیەکی نـــەرم و نـــاوەنـــد لـە گەورەییەکەی، شێوەکەی بگونجێت لەگەڵ گەورەیی و بچووکی دەم و شێوەی دەم. دەبێت فڵچەبخرێتە سەر ئەو شوێنەی پووک کە لە گەڵ ددان یەکدەگرێت، وە بە (٤٥ پلە) لە سەر ڕووی ددان دابنیشێت.

٢. فڵچەکە بجووڵێتەوە بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بە هێمنی یان بە لەسەرخۆیی.

٣. دەست پێ بکە: بە شووشتن لە دەرەوەی ڕووی ددان، دوایی ڕووی ناوەوەی ئینجا ئەو ڕووەی کە خواردن دەهاڕێت.

٤. بۆ دیوی ناوەوەی ددان بەشی پێشەوەی سەری فڵچە بەکار بهێنە، فڵچەکە بۆ خوارەوە و بۆ سەرەوە بجووڵێنە.

٥. زمان بشۆ بە فڵچە بۆ لەناو بردنی پاشماوەی بەکتریا.

٦. دوای ددان دەبێت کۆتایی بهێنی بە شووشتنەکە، دەشتوانرێ غەرغەرەش بەکار بهێنرێت. ئەگەر نەتوانرا لە دوای هەر ژەمێک ددان بشۆردرێ، ئەوا: بە ئاو ناو دەم بشۆ (٣٠٪) ڕێژەی بەکتریا کەم دەکاتەوە لە دەم.

٧. بۆ ئەو کەسانەی کە توانای دەست و توانای مێشکیان تەواو نییە، دەتوانرێت فڵچەی کارەبایی بەکار بهێنرێ کە پلاکێکی زۆر لادەبات لەسەر دەم و ددان. هەندێک جار (sound wave) بەکار دێت بۆ لابردنی پلاک.

بە شێوەیەکی گشتی ڕوون کراوەتەوە کە هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان فڵچەی کارەبایی و شووشتن بە دەست ئەگەر تەکنیکی ددان شووشتن بە ڕێکی جێبەجێ بکرێت.وە فڵچەکان دەبێت هەر (١ — ٣) مانگ جارێک بگۆڕدرێت لەبەر تێکچوونی تاڵەکانی و نەمانی توانای بۆ لابردنی پلاک و کۆکردنەوەی بەکتریا لە دەوری خۆی.

• هەویری ددان:

گرنگی هەویری ددان لەوەدایە کە دەتوانێت گەشە کردنی پلاک کەم بکاتەوە، وە لە هەمان کاتدا: پارێزگاری لە بەکتریا سوود بەخشەکان بکات و بیان هێڵێتەوە. هەویری ددان پێک دێت لە: یەکگرتنی بەناو داچووەکـان (abrasives) ، تووندکەرەکان (binders)، مـاددە ڕەنـگـدارەکـان، خـاوێن کـەرەوەکـان (detergents) ، فلۆراید، ماددەی تامدەر (flavors)، ماددەی شێدارکەر، ماددەی پارێزەر، وە شیرینی دەست کردن. هەویری ددان نابێت مـاددەی بەناو داچـووی (abrasive) تێدا زۆر بێت لەبەر ئەوەی کار دەکاتە سەر داڕووشانی پووک. بەشێوەیەکی گشتی هەویری ددان پێکدێت لە:

١. فلۆرایدی تێدایە کە ددان و مینای ددان بەهێز دەکات و دەی پارێزێت لە کلۆر بوون، وە نایەڵێت و ڕێگا لەو بەکتریایانە دەگرێت کە لە ناوەندی ترش دەژین ئەم کردارەش کۆنترۆلی پلاک دەکات.

٢. ترای کلۆسان: کاری دژی بەکتریای هەیە، وە هەوکردنی پووک کەم دەکاتەوە.

٣. خوێ کانزاکان: وەکو ستەنەس و زینک کاری دژە بەکتریایان هەیە.

٤. پیرۆکساید و مـاددەی سـۆدا: ئەم ماددەیە وا لە هەویری ددان دەکات کە کـاری سپی کردنەوەیان هەبێت، وە لابردنی ڕەنگی ددان بەڵام کاری دژە بەکتریایان نییە.

٥. زایلیتۆیل: شەکری دژە بەکتریا.





• غەرغەرەکانی دەم:

سەرەڕای ددان شووشتن و بەکار هێنانی داوی ددان، غەرغەرەش گرنگە بۆ کەمکردنەوەی نەهێشتنی پلاک و کەمکردنەوەی هەوکردنی پووک.

جۆرەکانی غەرغەرە:

١ – کلۆر هێکسدین: ئەم غەرغەرەیە پلاک کەم دەکاتەوە لە دەم بە ڕێژەی (٥٥٪)، وە هەوکردنی پووک کەم دەکاتەوە بە پلەی (٤٥٪). نەخۆش دەبێت ڕۆژی دوو جار بۆ ماوەی یەک دەقیقە غەرغەرە بکات بەم ماددەیە، ئەم غەرغەرەیە دەبێت نیو سەعات دوای ددان شووشتن بە کار بهێنرێت چونکە ماددەکانی هەویری ددان کاردەکاتە سەر ماددەکانی ئەم غەرغەرەیە. ئەم غەرغەرەیە ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار هێنرا ددان و زمان ڕەنگ دەکات.

٢ – لیسترین: ئەوەش جۆرێکە لە غەرغەرە دژی بەکتریایە هەندێک ماددەی زەیتی تێدایە، کار دەکاتە سەر پلاک و هەوکردنی پووک کەم دەکاتەوە بەڵام هەست بە سووتانەوەی ناو دەم دەکرێت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار هێنرا! ڕۆژی دوو جار بەکار دێت بۆ ماوەی نیو دەقیقە.

٣ – غەرغەرەی کەستانەس: فلۆرایدی تێدایە، ئەمەش کار دەکاتە سەر پلاک و بەکتریا بەڵام بە شێوەیەکی کەمتر لە لیسترین و کلۆرهێکسدین.

٤ – فلۆراید (mouth wash)غەرغەرە:

گرنگە دژی کلۆر بوونی ددان.

❋ داوی ددان:

ڕێگایەکە بۆ پاک کردنەوەی کەلێنەکانی ددان کە بەکارهێنانی زۆر گرنگە چونکە کەلێنی ددانەکان فڵچەی ناگاتێ! لەگەل ئەوەش نزیکەی دوو لە سێی خەڵک ئەم ڕێگایەیان پشت گوێ خستووە.

مەرجەکانی بەکار هێنانی داوی ددان:

١. ئەوە داوە دەبێت بەکار بهێنرێت کە بە ئاسانی ناپسێت.

٢. دەبێت درێژی داوەکە (١٨ ئینج) بێت، هەر دوو سەری لە هەردوو پەنجەی ناوەڕاستی هەر دوو دەست بئاڵێندرێت.

٣. داوەکە هەڵبگرە بە پەنجە گەورەکانت، بیخەرە کەلێنی ددانەکان ئینجا لەسەرخۆ بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بیجوولێنە، ئەم کردارە بۆ هەموو ددانەکان دووبارە بکەوە.

٤. داوی ددان نابێت زۆر باریک بێت چونکە لەوانەیە کاریگەری بکاتە سەر پووک و برینداری بکات ئەگەر بە هێزێکی زۆر بەکار هێنرا.

٥. بۆ پاک کردنەوەی پردی ددان، کە ددانی دەست کردە جۆرە فڵچەیەک بەکار دێت کە پێیدەووترێت: (فڵچەی پرۆکسا)، ئەمە فڵچەکی تەسک و تاڵێک یان دووانی هەیە دەچێتە کەلێنی ددان و پردەکەی ددان.

٦. داوی ددانی تایبەت هەیە بۆ پاک کردنەوەی ئەو ددانانەی کە کەلێنی نێوانیان گەورە و زۆرە، کەپێیدەووترێت: ستیم یو دێنت (Stim – u – Dent) بەڵام نابێت بە تەنها بەکار بێت، جێگای داوی ددان بگرێتەوە.

٧. پاشماوەی ئەلیکترۆنی : (electronic prodnet) وەک (water piks) ئەم ئامێرە گران بەهایە بەڵام لە جێگای داو بەکار دەهێنرێت.



لە کۆتاییدا بەکار هێنانی ئاوی زۆر ڕۆژانە حەوت پەرداخ ئاو یارمەتی کەمکردنەوەی هەوکردنی پووک دەدات بە هۆی کاریگەری کردنە سەر لیک، وا دەکات دەم لیکێکی زۆر دەربدات لە ئەنجامدا لیک پاشماوە ژەهراوییەکانی بەکتریا لەناو دەبات. وە هەروەها ئاو خواردنەوە لە تەمەنی گەورەش زۆر پێویستە لەم کاتەدا کە دەردانی لیک کەم دەبێتەوە لە دەم.



نەخۆش



بە جل و بەرگێکی شڕۆڵەوە، بە ڕوخسارێک کە سادەیی و بەڕائەتی لێ دەچۆڕا، بە شەکەتی و ماندوو بوونەوە هاتە ژوورەوە و هانای هێنایە بەر پزیشکە پسپۆڕەکە، ئەوەی کە (١٠) لە قوتابیانی قۆناغی شەشەمی کۆلێژی پزیشکی دەورمان گرتبوو. هەر هەموومان نەخۆشەکەمان پشکنی بە بێ ئەوەی نقەی لێوەبێ، کەچی کە تەواو بووین بە شەرمەوە و بە دەنگێکی لەرزۆکەوە پرسیارێکی کرد، ئەو پزیشکە پسپۆڕەی کە ناوبانگەکەی کوچە و کۆڵانەکانی شاری پڕ کردووە بەو پەڕی بێ ڕێزییەوە وەڵامی دایەوە و دوا ووشەش کە بە نەخۆشەکەی ووت (گەمژە) بوو!! ئەو نەخۆش بوو، نەخۆش ئەو کەسەیە کە نەخۆشییەک یەخەی دەگرێت، نەخۆشیش ئەو دۆخە نا ئاساییە (فیزیکی، مێنتاڵی یان کۆمەڵایەتی)ەیە کە کەسێکی پێوە گیرۆدە دەبێت. نەخۆش ئەو کەسەیە کە نەک بە تەنها نەخۆشخانە، بگرە تەواوی سیستەمی تەندروستیش بۆ خزمەتی ئەو داهێنراوە، بێ نەخۆش نەخۆشخانە و کارمەندەکانی ناوی و ستافی پزیشکی بە پزیشکیشەوە مانایەکیان نامێنێت و بێ کار دەمێننەوە. نەخۆش تاوانبار نییە، هەروەک نەخۆشیش تاوان نییە، نەخۆشی ئەوَ دوژمنەیە کە هەر جارە و یەخەی کۆمەڵە کەسێک دەگرێت و (شەلم کوێرم کەس نابوێرم) دروشمییەتی، ئەمڕۆ ئەو و بەیانیش من و تۆ ڕادەماڵێ. مرۆڤ کە نەخۆش کەوت یەکسەر پەنا دەباتە بەر پزیشک، ئەو کەسەی کە نوێنەری سیستەمی تەندروستییە و وەکو فریاد ڕەس خۆی بەرجەستە دەکات، ڕۆڵەکەشی زۆربەی کات لە سەر شانۆی نەخۆشخانە دەگێڕێت. نەخۆشخانە، ئەو شوێنەی کە دەبێ پڕاو پڕ بێ لە جیهانبینیەکی مرۆڤ دۆستانەی کردەگی و لەسەر بنەمای خۆشەویستی مرۆڤەوە هەڵیکردبێ. نەخۆش هەر تەنها ئەندامێک یا زیاتری جەستەکەی نەشێواوە بەڵکو هەست بە تەنیایی و لاوازی دەکات و ئەوەندە ناسک و مناڵ بۆتەوە کە مامەڵەیەکی زۆر تایبەتی گەرەکە، بۆیە لەگەڵ داواکردنی دەرمان و نووسینی ڕەچەتە، دەستی تکا بەرز دەکاتەوە و داوای میهرەبانی و سۆزمان لێ دەکات و تکا دەکات لەو دۆخە ناهەموار و گۆشەگیر و پەراوێز بوون و جیابوونەوە لە کۆمەڵگا ڕزگاری بکەین. بۆیە نەخۆشی هەر هەڕەشەیەک نییە بۆسەر ئەندامە جەستەییەکانمان بەڵکو مەترسیەکی گەورەشە بۆسەر ژیانی دەروونی و کۆمەڵایەتیمان. ناکرێ هەموومان نەخۆش لە کۆڵ خۆمان کەینەوە، بەڵکو دەبێت وەک و مرڤێک کە کائینێکی کۆمەڵایەتی هەستیار و خاوەن گەورەیی و عززەتی نەفس مامەڵەی لەگەڵ بکرێ، دەبێ هێندە نەخۆشمان خۆش بووێ بە ڕاددەیەک کە خەمی گەورەمان چارەسەر کردنی بێت لە هەموو لایەنەکانەوە و هاوکاری بکەین تا بگەڕێتەوە سە ر دۆخی جارانی، لێرەوە تێگەیشتن لە چەمکی مرۆڤ، ئینجا نەخۆش دەبێتە ئەو پێویستییە حەتمیەی کە ئەوەندەی زانیاری پزیشکی و ئامێر و دەرمان و نەخۆشخانە پێویستمان پێیەتی.

زانینی مافەکانی نەخۆش و پێشێڵ نەکردن و ی‌پاراستنیان، ئەو مافانەی کە چاپتەرێکی گرنگ لە جاڕنامەی جیهانی مافەکانی مرۆڤی بۆ تەرخان کراوە پێویستییەکی گرنگی پیشەی پزیشکیە. لە نەخۆشخانە نابێت لە پرسگەوە تا دەگاتە دواین پزیشک بە سەر نەخۆشدا هاوار بکرێت و تەریق بکرێتەوە و لە گەورەیی و کەرامەتی بدرێت، نابێت بە هێی و هۆی بانگ بکرێت و مامەڵەی کۆیلە یان تاوانباری لەگەڵدا بکرێت، نابێت پزیشکان و خەڵکانیتری مەملەکەتی نەخۆشخانە خۆیان بە ئاغا بزانن نەخۆش بە خوڵام، خۆیان بە کوێخا ئەو بە نۆکەر خۆیان بە گەورە ئەو بە بچووک، خۆیان لە ئاسمان ببینن و نەخۆشەکانیش لە ڕێسمان. ئاخر کە تۆ هەستی برینداری نەخۆشت کولاندەوە، کە دڵی شکاویت هێندەیتر وورد و خاش کرد، ئەو چی لە دەرمان و ڕەچەتە بکات؟ خەمی نەخۆش ئەگەر خەمی تەواوی حکومەت و سەراپای سستمی تەندروستی نەبێت لانی کەم دەبێ خەمی دکتۆر بێت، داخی گرانم ئێستا خەمی گیرفان جێگای هەموو خەمێکی گرتۆتەوە و بەشێکی زۆر لە پزیشکەکانمان ئەوەندەی خەریکی مامەڵە کردن بە نەخۆشن ئەوەندە خەمی چارەسەر و چاودێری کردنی ناخۆن. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە تەواوی هاوڵاتیان مافەکانی خۆیان بزانن لە کاتی نەخۆشیدا، دەبێ هەموومان دژی نەخۆشی بجەنگین نەک نەخۆش، دەبێ بینا کردنەوەی ڕۆحی بریندار و شەکەتی نەخۆش هاو کات لەگەڵ چارەسەری جەستە نەخۆشەکە دابێت. پێویستە نەخۆش لە گوفتار و ڕەفتاری هەموو کۆمەڵگا بە گشتی و دکتۆر و کارمەندەکانی تەندروستی بە تایبەتی میهرەبانی هەست پێ بکات. نەخۆش تەنها وەک جەستەیەکی نەخۆش کەوتوو ناچێتە بەردەم دکتۆر، ئەو تەنها نابێت بچووک بکرێتەوە لەوەی کە بۆتە کەسێک لە ڕیزی ناو عیادە پیس و چەپەڵەکان و لە کەنار دیواری هۆڵە کۆن و ڕزیو و بۆگەنەکانی نەخۆشخانەکاندا چاوەڕوانی یارمەتی بێت. نەخۆش بە هەموو گە ورەیی مرۆیی خۆیەوە، بە هەموو ناسنامەی کەسایەتی و هەیبەتی کۆمەڵایەتی و سەرمایەی خۆیەوە، بە هەموو عززەتی نەفس و ئەزموون و مێژوو و خەبات و تێکۆشانی دەچێتە بەردەم نەخۆشخانە، نەخۆش بوونی ئەو لە گەورەیی ئەو وەک مرۆڤێکی هۆشمەند کە تێگەیشتنێکی گەورە و ڕێزدارانەی هەیە بەرامبەر خۆی کەم ناکەنەوە. بۆیە دکتۆر و ستافەکەی ئەرکیان هەر تەنها ئەوە نییە کارەکانیان ئەنجام بدەن و مەقەست و سرنج و تۆپەڵە گۆز لە ناو سکی هەڵدراوی نەخۆشدا جێ نەهێڵن، هەر ئەوە نییە کە دەرمانی ماوە بەسەر چوو دەر خواردی نەخۆشەکانمان نەدەن، هەر ئەوە نییە خەمی چارەسەرکردنی نەخۆش بخۆن بەڵکو لە هەموو ئەمانە زیاتر ئەوەیە کە ڕێزی گەورەیی نەخۆش بگرن...

د. ئاراس نجم الدین برادۆستی

(ڕای نووسەرە و گۆڤار لێی بەر پرسیار نییە).

گۆڤاری پزیشک



گۆڤاری پزیشک بە پێزانین بەو ئەرکەی پێسپێردراوە و لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی بەردەوامە.

بەدەرچوونی ژمارەی ئەمجارەی گۆڤاری پزیشک، دوو ساڵ لە تەمەنی گۆڤاری پزیشک تەواو دەکات و پێ دەنێتە ساڵی سێیەمی. هەر لە دەرچوونی لە ژمارە (سفر)ەوە تا ژمارە (بیست و چوار) کە دەکاتە بیست و پێنج ژمارە، هەوڵ و کۆششی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤار بۆ ئەوە بووە: کە زانیاری پزیشکی هاوچەرخ و نوێ بگەیەنێت بە پزیشکان و هاووڵاتیان، چاووگی سەرەکی و ڕاستەوخۆی زانیاری پزیشکی بێت و بگات بە ئاستێک، کە ئەگەر هاتوو هەر کەسێک پرسیارێکی هەبێت و بیەوێت وەڵامی ڕاست و دروست بە دەست بێنێت، یەکسەر بیری بۆ گۆڤاری پزیشک بچێت!؛ واتە: ساڵی یەکەم ساڵی دروست کردنی متمانە بوو لە نێوان خوێنەر و گۆڤار، وە ساڵی دووەم ساڵی خزمەت گەیاندن و بەردەوا بوون بوو، هیوادارین ساڵی سێیەم ببێتە ساڵی زۆر بڵاو بوونەوە و گەیشتن بە هەموو کوردان بێت و توانامان هەبێت ئەو پرۆژەیە پەرە پێبدەین.

هەر لە ژمارەی یەکەمییەوە (کە ژمارە سفر) بوو بە تیراژی کەم دەستمان پێکرد تا دوایین ژمارە (ژمارە بیست و چوار)کە تیراژی چەند ئەوەندە زیادی کردووە، ئەمەش مانای بەرەو پێش چوونی گۆڤاری پزیشک دەدات، کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی مانگانەیە لە کوردستان و عێراقدا. لە ساڵی یەکەم چەند گۆشەیەکی بەردەوام لە گۆڤاری پزیشک هەبوو، لەوانە: هۆشیاری دروستی و هەواڵی پزیشکی و نۆڕینگە و زاخاوی مێشک و پزیشکی ئافرەتان و پزیشکی وەرزشی و پزیشکی ددان و دروستی منداڵ و گۆشەی هەر جارەو باسێک. لە ساڵی دووەم چەند گۆشەیەکی پێویست زیاد کرا بۆ گۆشەکانیتری گۆڤارەکە، ئەوانیش: یاسا و ڕێسای پزیشکی، کە ئامانج تێیدا ناساندی هاووڵاتیان و پزیشکانە بەتایبەتی پزیشکە نوێیەکان بە ئەرک و مافیان و هەموو یاسا و ڕێسا پزیشکییەکان، هەروەها ناساندنی نەخۆش بە ئەرک و مافەکانی لە چوارچێوەی یاسادا. گۆشەیکیتر، ئەویش بۆ هاووڵاتیان تەرخان دەکرێت، کە تووشی نەخۆشییەک بوونە و چۆن چارەسەری خۆیان کردووە، بۆ ئەوەی گۆڤاری پزیشک ببێتە پردی پەیوەندی لە نێوان هاووڵاتی و دەزگا تەندروستییەکان و پزیشکان چونکە لە کۆنەوە ووتراوە: (نەخۆش چاوی گەورەیە) هەتا بە هەوڵی هەمووان کەم و کووڕییەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی چارەسەر بکرێت.

لە ساڵی سێیەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک، گۆشەیەکیتر کە لە سەر داوای ژمارەیەکی زۆر لە خوێنەران ئارەزوویانە زیادی بکەین، هۆشیاری سێکسییە. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام و تەنانەت خۆشەویست (د.خ) گرنگی زۆری بەو لایەنەی ژیانی ئادەمی داوە، هەموو کات لە کاتی پێویستی ڕێنمایی یاوەرانی کردووە، گرنگی زۆری بە چینی هەرزەکاران داوە و گرنگی بە دروستی خێزان داوە، هەموو لایەنەکانی ژیانی بۆ ڕوون کردوونەتەوە و باسی کردوون. هۆشیاری زایندەیی یەکێکە لەو بوارانەی کە گرنگی پێدراوە، بۆ ئەوەی منداڵانمان و خێزان و دایک و باوک زانیاری تەواو لە سەر گەشە و گەورە بوونی منداڵەکانیان بزانن.

لەبەر ئەوەی گۆڤاری پزیشک دانەیەکی زۆری بۆ پایتەختی عێراق (بەغداد) دەچێت و لە سەر داوای ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکان و هاووڵاتیان، لەبەر بوونی پێویستی بە گۆڤاری پزیشکی لە داهاتوودا چەند لاپەڕەیەک بۆ بەشێکی نوێ دیاری دەکرێت، ئەویش: بەشی زمانی عەرەبییە. هەموو پزیشکە عەرەبەکان دەتوانن بە زمانی عەرەبی نووسینی خۆیان تێدا بڵاو بکەنەوە و لە هەمان کاتدا بتوانین بۆ هەموو شارەکانی عێراق بچێت و هەر هەژدە پارێزگاکانی عێراق گۆڤاری پزیشکی بۆ بچێت، ئەمە جگە لە تەرخان کردنی فایلێک بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان. بە هیوام ساڵی سێیەم ساڵی پێشکەوتنی زۆرتر بێت بۆ گۆڤاری پزیشک و لە ساڵی سێیەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک دەست خۆشی لە هەردوو دەستەی: دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەرانی گۆڤار دەکەم، هیوای بەردەوامی دەخوازم بۆ خزمەت گەیاندن بە گەل و نیشتیمان.

د. ئازاد مەنتک